

RECEPTI I
NORMATIVI

0101 BIJELA KAVA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 350

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVNE VINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Više. Više.	kis terol	no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	R.E. µg	Reti- nol	Karo- lini	B1 mg	B2 mg	Nia- cin mg	B6 mg	C mg
g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	

MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
ŠEĆER KRISTAL	25.0	25.0	419	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	25.0	25.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
KAVOVINA	3.0	3.0	46	11	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.6	0.0	0.0	0.0	0	3	97	1	10	21	0.2	0.09	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.7	0.03	0
Ukupno :	0.0	0.0	1191	285	10.4	0.2	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	41.7	39.1	0.0	0.0	0	150	550	358	52	300	0.5	1.23	0.06	78	0	0	0.13	0.49	1.0	0.15	3

U posudi za pripremu napitaka uliti potrebnu količinu mlijeka i prokuhati. U drugoj posudi za pripremu kavovine na 0.5 dl hladne vode dodati 3 grama kavovine po osobi, dobro promiješati i staviti kuhati. Kada proključa kuhati još 5 minuta, zatim maknuti s izvora topline, poprskati hladnom vodom i ostaviti da se taloži kroz 15 minuta. Kavovinu ocijediti i uliti u prokuhano mlijeko, dodati šećer, dobro promiješati i servirati toplo. Dijeliti grabilicom od 3.5 ili 4 dl.

0102 ČAJ INDIJSKI Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
ČAJ INDIJSKI / SUHI LIST /	1.0	1.0	5	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	22	4	3	6	0.2	0.03	0.02	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0	
ŠEĆER KRISTAL	30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.0	30.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LIMUN	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3
Ukupno :	0.0	0.0	510	122	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.2	30.1	0.1	0.1	0	0	32	5	3	8	0.2	0.03	0.02	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	3

Cjediljke ili filter vrećice s čajem staviti u posudu s kipućom vodom /3.5 dl po osobi/, poklopiti i ostaviti da stoji 5 minuta. Posudu maknuti s izvora topline ili isključiti izvor topline. Cjediljku, odnosno vrećice s čajem izvaditi, dodati šećer i promiješati. Limun ocijediti i sok dodati u mlaki čaj, ili narezati kriške limuna i dijeliti uz svaku porciju. Čaj dijeliti grabilicom od 3.5 ili 4 dl. odmah nakon pripreme. Na isti način priprema se i čaj od kamilice.

0103 ČAJ OD ŠIPKA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-											
	Bruto Neto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	cene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											mol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
ŠIPAK SUŠENI / MLJEVENI /	3.0	3.0	21	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	23	0	0	0.1	0.00	0.00	3	0	18	0.00	0.00	0.0	0.00	24
ŠEĆER KRISTAL	30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	30.0	30.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LIMUN	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3
Ukupno :	0.0	0.0	526	126	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	32.6	30.1	0.1	0.1	0	0	10	24	0	2	0.1	0.00	0.00	3	0	18	0.00	0.00	0.0	0.00	27

Cjediljke ili filter vrećice s mljevenim čajem od šipka staviti u posudu s hladnom vodom /3.5 -4 dl. po osobi /, posudu poklopiti i staviti kuhati. Kada proključa kuhati na laganoj vatri još 5 minuta, a zatim isključiti dovod energije ili posudu maknuti s vatre. Izvaditi cjediljke, odnosno vrećice s čajem, dodati šećer i promiješati. Limun ocijediti i sok dodati u mlaki čaj. Umjesto limuna može se dodati 0.5 grama vitamina C u prahu. Čaj dijeliti grabilicom od 3.5 ili 4 dl. odmah nakon pripreme. Na isti način priprema se čaj od lipe.

0104 ČOKOLADNO MLIJEKO Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6		
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											pol	tini			cin			
	g	g			KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
ČOKOLADA / ZA KUHANJE /	12.0	12.0	257	61	0.6	0.6	0.0	3.8	2.3	1.2	0.1	0	0	6.1	6.1	0.0	0.8	0	1	48	6	0	18	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	12.0	12.0	201	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	12.0	12.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1184	283	10.8	0.6	10.2	12.2	7.4	4.2	0.4	0	30	32.2	32.2	0.0	0.8	0	148	501	363	42	297	0.5	1.14	0.06	78	0	0	0.13	0.49	0.4	0.12	3

Posudu sa izlomljenom čokoladom za kuhanje ili čokoladom u prahu staviti na vodu koja ključa i uz povremeno miješanje rastopiti čokoladu. U ovu posudu doliti potrebnu količinu mlijeka kako bi se rastopljena čokolada lakše pomiješala s preostalom količinom mlijeka. Dodati šećer, promiješati i prokuhati. Može se servirati kao topli ili hladni napitak. Ocijeliti grabilicom od 3 ili 3.5 dl.

0103 KAKAO INSTANT S MLIJEKOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

H A N T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-				--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-													
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasićene				Lin Holes					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. kis terol no				disah sahar													nol	tini			cin					
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	765	183	9.9	0.0	9.9	9.9	6.3	3.3	0.3	0	39	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.00	93	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
KAKAO INSTANT /"BENKO" I SL./	25.0	25.0	392	94	1.3	1.3	0.0	0.8	0.5	0.3	0.0	0	0	20.5	19.3	1.3	1.5	0	45	425	7	0	41	0.8	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1157	277	11.2	1.3	9.9	10.7	6.8	3.6	0.3	0	39	34.6	33.4	1.3	1.5	0	192	878	364	42	320	1.1	1.14	0.00	93	0	0	0.12	0.49	0.4	0.12	3

Planiranu količinu mlijeka prokuhati, zatim posudu s mlijekom maknuti s izvora topline i dodati instant kakao / "Benko" ili "Kraš expres"/ i dobro promiješati. Može se servirati kao topli ili hladni napitak. Dijeli se grabilicom od 3 - 3.5 dl.

0106 KAKAO U PRAHU S MLIJEKOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no		nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	0.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	70	0	0	0.12	0.40	0.3	0.12	3
KAKAO U PRAHU / NEZASEĆEREN/	5.0	5.0	65	16	0.9	0.9	0.0	1.0	0.6	0.4	0.1	0	0	0.8	0.1	0.8	1.7	0	5	200	8	26	30	0.6	0.35	0.20	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	25.0	25.0	419	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	25.0	25.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1210	290	11.1	0.9	10.2	9.4	5.7	3.4	0.4	0	30	39.9	39.2	0.8	1.7	0	152	653	365	68	309	1.1	1.49	0.26	70	0	0	0.12	0.49	0.4	0.12	3

Mlijeko uliti u posudu za pripremu napitaka i staviti da proključa. U međuvremenu, u manju posudu staviti planiranu količinu kakaoa u prahu i polako dodavati hladnu vodu / omjer 1:3 / pa dobro miješati dok se čitava količina kakao ne otopi i dobije ujednačena smjesa. Kada mlijeko proključa polako, uz stalno miješanje dodavati razmućeni kakao, a zatim i šećer. Pustiti da još jednom proključa, pa maknuti s izvora topline. Dijeli se odmah nakon pripreme grabilicom od 3 - 3.5 dl.

0107 KARANDEL MLJEKO Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

-N A M I R N I C A-		-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
Bruto		Neto				Ukup-	Bilj-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
g		g		kJ kcal		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/		300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
ŠEĆER KRISTAL		30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.0	30.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :		0.0	0.0	1228	294	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	44.1	44.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3

U posudu za pripremu napitka uliti mlijeko i zagrijavati ga do ključanja. U drugoj posudi na laganoj vatri zagrijavati 1/4 od ukupno planirane količine šećera. Šećer treba stalno miješati i zagrijavati dok se potpuno ne karmelizira, zatim doliti vruće mlijeko u količini koja je potrebna da se karmelizirani šećer rastopi. Ovako otopljeni karamel šećer treba također zagrijavati do ključanja i uliti ga u ostatak vrućeg mlijeka ,dodati ostatak šećera i dobro promiješati. Servira se kao topli napitak i dijeli grabilicom od 3 ili 3.5 dl.

0108 MLIJEKO OD INSTANT MLIJEKA U PRAHU Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

-N A M I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Hia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar										no1	tini			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MLIJEKO PUNOHAŠNO U PRAHU	37.0	37.0	743	178	9.7	0.0	9.7	9.3	5.9	3.1	0.3	0	40	14.7	14.7	0.0	0.0	0	155	466	379	31	268	0.2	1.18	0.05	125	91	68	0.10	0.46	0.3	0.09	3
Ukupno :	0.0	0.0	743	178	9.7	0.0	9.7	9.3	5.9	3.1	0.3	0	40	14.7	14.7	0.0	0.0	0	155	466	379	31	268	0.2	1.18	0.05	125	91	68	0.10	0.46	0.3	0.09	3

Za pripremu mlijeka od instant mlijeka u prahu potrebno je osigurati 37 g mliječnog praha na 3 dl vode po osobi. U posudi za pripremu napitka zagrijavati vodu do ključanja, a zatim je rashladiti na 60 stupnjeva C. Planiranu količinu mlijeka u prahu razmutiti u dijelu tople vode u omjeru 1:2 da se dobije ujednačena smjesa bez grudica. Ovako rastopljeno mlijeko uliti u preostalu toplu vodu i dobro promiješati. Servira se kao topli ili hladni napitak i dijeli grabilicom od 3 ili 3.5 dl. Može se koristiti također i za pripremu drugih mliječnih napitaka.

0109 MLIJEKO (3 dl) Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-							--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-								-VITAMINI-						
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
Ukupno :	0.0	0.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3

Mlijeko prokuhati i dijeliti grabilicom od 3 dl.

0110 MLIJEKO (2 dl) Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

-N A H I R N I C A-		-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
		Bruto Neto				Ukup- Bilj- Yivo-		Ukup- Zasi- Mezasjećene		lin Holes		Ukup- Mono/ Poli-		Vlakna			Na K Ca Mg		P Fe Zn Cu		R.E. Reti- Karo-		B1 B2 Nia-		B6 C										
						no nog tinj. no		ćene Jedn. Više. kis terol no		disah sahar							mg mg mg mg		mg mg mg mg		µg µg µg µg		mg mg mg mg		mg mg										
		g g		kJ kcal		g g g g		g g g g		g g g g		g g g g		g g		g	mg mg		mg mg		µg µg		mg mg		mg mg										
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/		200.0	200.0	484	116	6.8	0.0	6.8	5.6	3.4	2.0	0.2	0	20	9.4	9.4	0.0	0.0	0	98	302	238	28	186	0.2	0.76	0.04	52	0	0	0.08	0.32	0.2	0.08	?
Ukupno :		0.0	0.0	484	116	6.8	0.0	6.8	5.6	3.4	2.0	0.2	0	20	9.4	9.4	0.0	0.0	0	98	302	238	28	186	0.2	0.76	0.04	52	0	0	0.08	0.32	0.2	0.08	?

Mlijeko prokuhati i dijeliti grabilicom od 2 dl.
Mlijeko iz tetrapaka (sterilizirano) dijeliti u originalnom pakvanju.

0201 KRUPICA NA MLIJEKU S ČOKOLADOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

- N A N I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -						- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Bruto Neto		Ukup- Bilj- Živo-		no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Mlijeko uliti u posudu i zagrijavati do ključanja, pa polako uz stalno miješanje krupicu sipati u mlijeko, dodati šećer i margarin pa kuhati još 3 – 5 minuta. Gotovo jelo se može servirati toplo ili ohlađeno u zdjelicama od 4 dl. i posipati ribanom čokoladom.

0702 MLIJEKO S KUKURUZNIM PAHULJICAMA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

H A N T R H I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-----H A S T I-----					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-----MINERALI-----								-----VITAMINI-----								
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % HASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
KUKURUZNE PAHULJICE-CORNFLAKES	50.0	50.0	770	184	4.3	4.3	0.0	0.8	0.1	0.3	0.5	1	0	42.6	3.7	38.9	5.5	0	580	50	2	7	24	0.3	0.15	0.02	0	0	0	0.00	0.02	0.3	0.02	0
Ukupno :	0.0	0.0	1496	358	14.5	4.3	10.2	9.2	5.2	3.3	0.8	1	30	56.7	17.8	38.9	5.5	0	727	503	359	49	303	0.6	1.29	0.08	78	0	0	0.12	0.50	0.6	0.14	3

Servira se s toplim ili hladnim mlijekom u zdjelicama od 4 dl. Može se po želji dodati med, šećer ili sušeno voće.

0203 MLIJEKO SA ZOBENIM PAHULJICAMA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I							UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Koles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
ZOBENE PAHULJICE	50.0	50.0	779	186	4.0	4.0	0.0	3.6	0.7	1.5	1.6	2	0	36.4	0.0	36.4	3.5	0	17	185	27	0	183	2.6	1.50	0.12	0	0	0	0.26	0.67	0.5	0.06	0
MEĐ VRCANI / PROSJEK /	20.0	20.0	268	64	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	16.0	16.0	0.0	0.0	0	2	10	1	0	4	0.4	0.00	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
Ukupno :	0.0	0.0	1773	424	14.3	4.1	10.2	12.2	5.8	4.5	1.9	2	30	66.5	30.1	36.4	3.5	0	166	648	385	42	466	3.3	2.64	0.19	78	0	0	0.40	0.55	0.8	0.19	4

U posudu naliti mlijeko i zagrijavati do ključanja, pa uz miješanje polako ukuhavati zobene pahuljice i kuhati još 5 minuta. Prije serviranja umiješati med ili umjesto meda 15 g šećera. Servirati toplo u zdjelicama od 4 dl.

0204 RIŽA NA MLIJEKU Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A H T I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Bruto		Neto		Ukup-			Bilj- Živo-					Ukup-					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
					no			nog					tinj. no				ćene				Jedn.	Više.	kis	terol	no	Mono/	Poli-	Vlakna		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

U kipuću vodu sipati opranu rižu i uz povremeno miješanje kuhati na laganoj vatri dok riža ne omekša, potom ju ocijediti i isprati hladnom vodom. Mlijeko prokuhati i u kipuće mlijeko sipati kuhanu rižu, miješati na laganoj vatri dok ponovo proključa i dodati šećer. Servirati toplo u zdjelicama od 4 dl.

0301 OŽEN Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

- H A N I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -							- VITAMINI -									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
																																		no
		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
OŽEN	30.0	30.0	327	78	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.7	20.7	0.0	0.3	0	5	33	7	3	5	0.5	0.00	0.07	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	3	
Ukupno :	0.0	0.0	327	78	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.7	20.7	0.0	0.3	0	5	33	7	3	5	0.5	0.00	0.07	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	3	

0302 JETRENA PASTETA /HANJA/ Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JETRENA PASTETA	75.0	75.0	1020	244	10.5	0.0	10.5	21.8	8.3	11.3	2.3	2	113	1.5	0.0	1.5	0.0	0	600	60	15	0	113	3.8	0.00	0.00	900	900	0	0.15	0.90	3.5	0.08	0
Ukupno :	0.0	0.0	1020	244	10.5	0.0	10.5	21.8	8.3	11.3	2.3	2	113	1.5	0.0	1.5	0.0	0	600	60	15	0	113	3.8	0.00	0.00	900	900	0	0.15	0.90	3.5	0.08	0

3303 JETRENA PASTETA /VEĆA / Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

H A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
JETRENA PASTETA	100.0	100.0	1360	325	14.0	0.0	14.0	29.0	11.0	15.0	3.0	3	150	2.0	0.0	2.0	0.0	0	800	80	20	0	150	5.0	0.00	0.00	1200	1200	0	0.20	1.20	4.6	0.10	0
Ukupno :	0.0	0.0	1360	325	14.0	0.0	14.0	29.0	11.0	15.0	3.0	3	150	2.0	0.0	2.0	0.0	0	800	80	20	0	150	5.0	0.00	0.00	1200	1200	0	0.20	1.20	4.6	0.10	0

0304 MARGARIN Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A H T R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	lini			cin		
	g	g		kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
MARGARIN SLANI /BILJ.ŽIV.HAS.	30.0	30.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	9.4	11.0	3.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0	240	2	1	0	4	0.1	0.00	0.01	270	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	9.4	11.0	3.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0	240	2	1	0	4	0.1	0.00	0.01	270	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

0305 MARGARIN SOFT Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A H I R N I C A	-KOLIČINA--		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-H A S T I-----					-UGLJIKOHIDRATI-----				-ALKOHOL-	-MINERALI-----					-VITAMINI-----										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g		kJ Cal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
MARGARIN SOFT /OD BILJNITIH ULJA	30.0	30.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	6.0	5.0	13.3	13	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	6.0	5.0	13.3	13	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

0306 MARHELADA MIJEŠANA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A N T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	žasi-	Nežasićene	lin	Moles	Ukup-	Monoc/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g		kJ kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
MARHELADA MIJEŠANA	30.0	30.0	327	78	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.9	20.9	0.0	0.2	0	5	13	11	1	4	0.2	0.00	0.04	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	3
Ukupno :	0.0	0.0	327	78	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.9	20.9	0.0	0.2	0	5	13	11	1	4	0.2	0.00	0.04	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	3

0307 HASLAC Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

H A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-													
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Polí-	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
HASLAC / SLANI /	20.0	20.0	628	150	0.2	0.0	0.2	16.6	10.2	5.0	0.6	0	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0	40	3	3	0	4	0.0	0.00	0.00	150	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	628	150	0.2	0.0	0.2	16.6	10.2	5.0	0.6	0	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0	40	3	3	0	4	0.0	0.00	0.00	150	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

0308 NASLAC /VEĆI/ Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A H T I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
NASLAC / SLANI /	40.0	40.0	1257	300	0.4	0.0	0.4	33.2	20.4	10.0	1.2	0	90	0.0	0.0	0.0	0	80	6	6	0	8	0.0	0.00	0.00	300	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1257	300	0.4	0.0	0.4	33.2	20.4	10.0	1.2	0	90	0.0	0.0	0.0	0	80	6	6	0	8	0.0	0.00	0.00	300	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	

0309 HED Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

NUTRIČNA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn. Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
NEO VRANI / PROSJEK /	20.0	20.0	268	64	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	16.0	16.0	0.0	0.0	0	2	10	1	0	4	0.4	0.00	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
Ukupno :	0.0	0.0	268	64	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	16.0	16.0	0.0	0.0	0	2	10	1	0	4	0.4	0.00	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1

0110 MESNI WAREZAK/ HANJTI/ Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

KANTINICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MESNI WAREZAK / SVINJ. IGOVED. /	100.0	100.0	1414	338	13.0	1.0	12.0	30.0	11.0	14.0	4.0	3	60	4.0	0.0	4.0	0.0	0	900	250	10	0	250	3.0	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.12	3.0	0.17	0
Ukupno :	0.0	0.0	1414	338	13.0	1.0	12.0	30.0	11.0	14.0	4.0	3	60	4.0	0.0	4.0	0.0	0	900	250	10	0	250	3.0	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.12	3.0	0.17	0

0011 MESNI HAREZAK / VECI/ Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

K A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto		Ukup- Bilj- Živo-		Ukup- Zasi- Nezaslađene		Lin Holes		Ukup- Mono/ Poli-		Vlakna		Na K		Ca Mg		P Fe		Zn Cu		R.E. Reti- Karo-		B1 B2 Niacin		B6 C									
	no nog		ćene Jedn. Više.		kis terol		no disah sahar		g g		g g		mg mg		mg mg		mg mg		mg mg		μg μg μg		mg mg mg		mg mg									
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
MESNI HAREZAK / SVINJ. I GOVED. /	150.0	150.0	2121	507	19.5	1.5	18.0	45.0	16.5	21.0	6.0	5	90	6.0	0.0	6.0	0.0	0	1350	375	15	0	375	4.5	0.00	0.00	0	0	0	0.15	0.18	4.5	0.26	0
Ukupno :	0.0	0.0	2121	507	19.5	1.5	18.0	45.0	16.5	21.0	6.0	5	90	6.0	0.0	6.0	0.0	0	1350	375	15	0	375	4.5	0.00	0.00	0	0	0	0.15	0.18	4.5	0.26	0

0312 MORTADELA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin Kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C
																		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
MORTADELA / SVINJ. I GOVEDINA /	75.0	73.5	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	132	1.6	0.00	0.00	0	0	0	0.08	0.12	2.3	0.00	2
Ukupno :	0.0	0.0	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	132	1.6	0.00	0.00	0	0	0	0.08	0.12	2.3	0.00	2

0313 POLUTRAJNE KOBASICE / ŠUNKERICA, LJETNA I SL. / Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

H A N I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -				- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -		- MINERALI -				- VITAMINI -											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	lini			cin		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KOBASICA / PROSJEK /	75.0	73.5	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	132	1.6	0.00	0.00	0	0	0	0.08	0.12	2.3	0.00	2
Ukupno :	0.0	0.0	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	132	1.6	0.00	0.00	0	0	0	0.08	0.12	2.3	0.00	2

0314 OSARENE KOBASICE / PARTZER,POSEBNA I SL./ Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nazasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
KOBASICE OSARENE /PARTZER I SL	75.0	74.3	970	232	8.9	0.0	8.9	20.8	8.2	10.4	2.2	0	40	2.2	0.0	2.2	0.0	0	757	134	9	10	68	1.1	1.41	0.07	0	0	0	0.13	0.10	1.9	0.13	0
Ukupno :	0.0	0.0	970	232	8.9	0.0	8.9	20.8	8.2	10.4	2.2	0	40	2.2	0.0	2.2	0.0	0	757	134	9	10	68	1.1	1.41	0.07	0	0	0	0.13	0.10	1.9	0.13	0

0315 SALAME TRAJNE / MILANSKA I SL. / Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A M E N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SALAMA TRAJNA - MILANSKA I SL.	50.0	48.5	964	230	10.9	0.0	10.9	20.8	7.7	10.7	2.4	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	10	0	119	1.2	0.00	0.00	0	0	0	0.16	0.10	2.4	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	964	230	10.9	0.0	10.9	20.8	7.7	10.7	2.4	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	10	0	119	1.2	0.00	0.00	0	0	0	0.16	0.10	2.4	0.00	0

0316 SLANINA SUHA / PRERAŠTENA / Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			H A S T I					--UGLJIKOHIDRATI--					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SLANINA SUHA / PRERAŠT.NRŠAVA/	75.0	71.3	1508	361	10.0	0.0	10.0	35.6	13.5	18.5	4.3	4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0	71	214	7	0	107	1.4	0.00	0.00	0	0	0	0.29	0.07	1.1	0.21	0
Ukupno :	0.0	0.0	1508	361	10.0	0.0	10.0	35.6	13.5	18.5	4.3	4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0	71	214	7	0	107	1.4	0.00	0.00	0	0	0	0.29	0.07	1.1	0.21	0

0317 SUMKA KUHANJA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			M A S T I					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
SUMKA DINJAZENA KUHANJA	75.0	75.0	1293	309	15.8	0.0	15.8	27.3	10.1	14.1	3.1	0	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	8	0	120	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.45	0.14	2.6	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1293	309	15.8	0.0	15.8	27.3	10.1	14.1	3.1	0	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	8	0	120	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.45	0.14	2.6	0.00	0

0012 SUKKA PREŠANA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A Z I V I C A-----	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-----M A S T I-----						--UGLJIKOHIDRATI--				ALKOHOL-	-----MINERALI-----					-----VITAMINI-----										
	Bruto	Heto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
					no	nog	linj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																		
SUKKA HRŠAVA PREŠANA	100.0	89.0	481	115	13.9	0.0	13.9	6.3	3.5	2.6	0.3	0	0	0.7	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	481	115	13.9	0.0	13.9	6.3	3.5	2.6	0.3	0	0	0.7	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	

0319 HRENOVKE / KUHAHE / Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-----H A S T I-----					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
HRENOVKE / 60VED.4 SVIJEETINA/	120.0	117.6	1575	376	13.1	0.0	13.1	34.0	12.6	16.2	3.2	0	59	2.6	0.0	2.6	0.0	0	1317	196	13	13	102	1.3	2.16	0.11	0	0	0	0.24	0.13	3.2	0.15	0
Ukupno :	0.0	0.0	1575	376	13.1	0.0	13.1	34.0	12.6	16.2	3.2	0	59	2.6	0.0	2.6	0.0	0	1317	196	13	13	102	1.3	2.16	0.11	0	0	0	0.24	0.13	3.2	0.15	0

Zagrijati vodu do ključanja i uroniti potrebnu količinu hrenovki. Kuhati 3 do 5 minuta . Po osobi planirati jedan par hrenovki. Servirati toplo odmah nakon kuhanja.

0320 KOBASICE KUHAHE / KRANJSKE I SL. / Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A-----	-KOLIČINA--		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-----M A S T I-----					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-							-VITAMINI-									
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KOBASICE/KRANJSKE I SL-GOISV./	140.0	137.2	2261	541	19.5	0.0	19.5	51.3	23.5	24.0	3.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	25	0	240	4.1	0.00	0.00	0	0	0	0.27	0.11	4.1	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2261	541	19.5	0.0	19.5	51.3	23.5	24.0	3.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	25	0	240	4.1	0.00	0.00	0	0	0	0.27	0.11	4.1	0.00	0

Vodu zagrijati do ključanja i uroniti kobasice.Kuhati 15 minuta. Po osobi planirati jedan par kobasica. Servirati toplo odmah nakon kuhanja.

0371 TOPLJENI STR 25 g Regija recepta: U Način Pripreme: DD Količina pripremljenog jela: 25

- H A N I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -						- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -								- VITAMINI -							
	Bruto	Heto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
TOPLJENI STR "SPEKTJAL" I SL.	25.0	25.0	258	62	3.8	0.0	3.8	4.8	3.0	1.5	0.3	0	15	1.0	0.0	0.0	0.0	0	313	14	118	0	300	0.0	0.00	0.00	38	0	0	0.01	0.05	0.0	0.02	0
Ukupno :	0.0	0.0	258	62	3.8	0.0	3.8	4.8	3.0	1.5	0.3	0	15	1.0	0.0	0.0	0.0	0	313	14	118	0	300	0.0	0.00	0.00	38	0	0	0.01	0.05	0.0	0.02	0

Bijeliti u originalnom pakovanju.

0322 SIR TOPLJENT - 50 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 50

N A M I R N I C A	-KOLIČINA--		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE----			-M A S T I-----					-UGLJIKOHIDRATI-----				-ALKOHOL-	-MINERALI-----					-VITAMINI-----										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g			no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
TOPLJENT SIR "SPECIJAL" I SL.	50.0	50.0	516	124	7.6	0.0	7.6	9.5	6.0	3.0	0.5	0	30	2.0	0.0	0.0	0	625	28	235	0	600	0.1	0.00	0.00	75	0	0	0.02	0.10	0.1	0.03	0
Ukupno :	0.0	0.0	516	124	7.6	0.0	7.6	9.5	6.0	3.0	0.5	0	30	2.0	0.0	0.0	0	625	28	235	0	600	0.1	0.00	0.00	75	0	0	0.02	0.10	0.1	0.03	0

Dijeliti u originalnom pakovanju.

0323 SIR TVRDI (EDAMER I SL.)- 50 g Regija recepta: u Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 50

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup	Bilj	Živo	Ukup	Zasi	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup	Mono/ Poli	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti	Karo	B1	B2	Nia	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
EDAMER / 40 % M u ST /	50.0	50.0	722	173	15.0	0.0	15.0	12.5	8.0	3.5	0.5	0	42	0.0	0.0	0.0	0	525	36	483	0	330	0.3	0.00	0.00	100	0	0	0.02	0.10	0.1	0.03	1
Ukupno :	0.0	0.0	722	173	15.0	0.0	15.0	12.5	8.0	3.5	0.5	0	42	0.0	0.0	0.0	0	525	36	483	0	330	0.3	0.00	0.00	100	0	0	0.02	0.10	0.1	0.03	1

Sir narezati na kriške ili dijeliti u originalnom pakovanju.

0324 SIR TVRDI (EDAMER I SL.)- 70 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 70

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-						--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g		kJ KCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
EDAMER / 40 % M U S T /	70.0	70.0	1010	242	21.0	0.0	21.0	17.5	11.2	4.9	0.7	0	58	0.0	0.0	0.0	0.0	0	735	50	676	0	462	0.4	0.00	0.00	140	0	0	0.02	0.14	0.1	0.04	1
Ukupno :	0.0	0.0	1010	242	21.0	0.0	21.0	17.5	11.2	4.9	0.7	0	58	0.0	0.0	0.0	0.0	0	735	50	676	0	462	0.4	0.00	0.00	140	0	0	0.02	0.14	0.1	0.04	1

Sir narezati na tanke listove ili dijeliti pakiran.

0325 STIRNI NANAŽ - 50 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 50

-N A H I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezas.	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar												nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
STIRNI NANAŽ / 30 % H u ST /	50.0	50.0	458	110	10.0	0.0	10.0	7.5	4.5	2.0	0.5	0	25	0.5	0.5	0.0	0.0	0	625	28	240	0	600	0.1	0.00	0.00	50	0	0	0.02	0.10	0.1	0.03	0
Ukupno :	0.0	0.0	458	110	10.0	0.0	10.0	7.5	4.5	2.0	0.5	0	25	0.5	0.5	0.0	0.0	0	625	28	240	0	600	0.1	0.00	0.00	50	0	0	0.02	0.10	0.1	0.03	0

0326 STIRNI HAMAZ - 70 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 0

H A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto	Ukup- no	kJ kCal	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	Lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
STIRNI HAMAZ / 30 % H U S T /	70.0	70.0	641	153	14.0	0.0	14.0	10.5	6.3	2.8	0.7	0	35	0.7	0.7	0.0	0.0	0	875	39	336	0	840	0.1	0.00	0.00	70	0	0	0.02	0.14	0.1	0.04	0
Ukupno :	0.0	0.0	641	153	14.0	0.0	14.0	10.5	6.3	2.8	0.7	0	35	0.7	0.7	0.0	0.0	0	875	39	336	0	840	0.1	0.00	0.00	70	0	0	0.02	0.14	0.1	0.04	0

Dijeliti u originalnom pakovanju.

0401 JAJA KUHANNA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

H A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-							-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g		kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
JAJE KOKOŠJE / CIZELO /	55.0	49.0	309	74	6.4	0.0	6.4	5.4	2.0	2.4	0.5	0	255	0.0	0.0	0.0	0.0	0	73	73	29	0	110	1.0	0.00	0.00	93	0	0	0.05	0.15	0.0	0.00	0
SDI. STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	78	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	309	74	6.4	0.0	6.4	5.4	2.0	2.4	0.5	0	255	0.0	0.0	0.0	0.0	0	151	73	29	1	110	1.0	0.00	0.00	93	0	0	0.05	0.15	0.0	0.00	0

U posudi vodu zagrijati do ključanja , pažljivo staviti jaja u vodu i ovisno o tome da li želite mekano ili tvrdo kuhana jaja vrijeme kuhanja prilagoditi na 3 - 5 minuta za mekano kuhana jaja, odnosno 7 - 10 minuta za tvrdo kuhana jaja. Nakon toga jaja izvaditi i uroniti ih u posudu s hladnom vodom da se malo ohlade radi lakšeg ljuštenja. Veličina porcije ovisi o planiranom jelovniku pa se dijeli jedno ili dva komada jaja. Jedno jaje u prosjeku teži 55 grama.

0402 JAJA PEČENA /OHLET/ Regija recepta: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

-N A T I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
JAJE KOROŽJE / CIJELO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0
ULJE ZA PEČENJE	8.0	7.2	271	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.8	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	890	213	12.7	0.0	12.7	18.0	4.7	6.6	5.7	6	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	341	147	59	1	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0

Potrebnu količinu jaja razbiti i u posudi dobro vilicom razmutiti. Po ukusu posoliti i na zagrijanom ulju u tavi peći dok se jaja ne zgrušaju. Po osobi planirati dva komada jaja/110g/. Pečena jaja servirati topla.

0403 JAJA PEČENA "NA OKO " Regija recepta: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

-N A M I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----				-H A S T I-				--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	BI	B2	Hia- cin	B6	C
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0
ULJE ZA PEČENJE	0.0	7.2	271	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.8	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	890	213	12.7	0.0	12.7	18.0	4.7	6.6	5.7	6	509	0.0	0.0	0.0	0	341	147	59	1	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0

U tavu uliti potrebnu količinu ulja i zagrijati ga , potom pažljivo spustiti razbijena jaja na zagrijano ulje tako da se žumanjci ne razliju .Jaja peći dok bjeljanci potpuno ne pobijele a žumanjak ostane lagano mekan. Jaja iz tave vaditi zasebno i po želji posoliti. Po osobi planirati dva komada jaja /110g/.Servirati toplo.

0404 JAJA PEČENA SA ŠUNKOM Regija recepta: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-M A S T I-								-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-									
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g		kJ kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	270	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0	
ULJE ZA PEČENJE	8.0	7.2	271	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.8	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
ŠUNKHA HRŠAVA PREŠANA	50.0	44.5	241	57	6.9	0.0	6.9	3.2	1.7	1.3	0.1	0	0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1131	270	19.6	0.0	19.6	21.2	6.4	7.9	5.8	6	509	0.4	0.0	0.4	0.0	0	341	147	59	1	270	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0	

U tavi zagrijati potrebnu količinu ulja , poslagati listiće šunke i lagano ih zapeći. Pažljivo dodati jaja vodeći računa da se žumanjci ne razliju i ravnomjerno rasporediti jaja u odnosu na šunku. Jaja peći dok bijelanjci potpuno pobijele a žutanjci budu polumeki. Po osobi planirati dva komada jaja /110g/. Soliti po ukusu i jelo servirati toplo.

0405 JAJA PEČENA S KOBASICOM Regija recepta: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	no	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0
ULJE ZA PEČENJE	8.0	7.2	271	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.6	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
KOBASICA / PROSJEK /	50.0	49.0	822	196	6.9	0.0	6.4	13.1	7.4	8.8	2.0	2	47	1.5	0.0	1.5	0.0	0	530	95	6	0	94	1.2	0.00	0.00	0	0	0	0	0.09	0.15	1.7	0.06	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1712	409	19.6	0.0	19.1	36.1	12.1	15.4	7.7	8	556	1.5	0.0	1.5	0.0	0	871	242	65	1	314	3.2	0.00	0.00	186	0	0	0	0.19	0.44	1.8	0.23	0

U tavi zagrijati potrebnu količinu ulja, kobasice narezati na kolutiće i lagano ih uz miješanje prepržiti. Jaja istući vilicom i preliti preko kobasica. Po osobi planirati dva komada jaja /110g/. Servirati toplo.

0406 JAJA PEČENA S SLANINOM Regija recepta: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

-N A M I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-----M A S T I-----					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
JAJE KOKOŠJE / CIZELO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0
ULJE ZA PEČENJE	6.0	5.4	203	49	0.0	0.0	0.0	5.4	0.6	1.3	3.5	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	50.0	47.5	1006	240	6.6	0.0	6.6	23.8	9.0	12.4	2.9	2	24	0.0	0.0	0.0	0.0	0	48	143	5	0	71	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.19	0.05	0.6	0.14	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1828	437	19.3	0.0	19.3	40.0	13.5	18.6	7.4	7	533	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	290	64	1	291	3.0	0.00	0.00	186	0	0	0.29	0.34	0.9	0.31	0

U tavi zagrijati malu količinu ulja , poslagati tanke listiće slanine i lagano ih prepržiti.Jaja prethodno vilicom razmutiti i preliti ih preko slanine.Pači dok se jaja skrutnu.Servirati toplo odmah nakon pripreme.

0407 PRŽENICE Regija recepta: U Način Pripreme: 08 Količina pripremljenog jela: 250

- N A H T I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -				- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -				- VITAMINI -														
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo- Ukup- Zasi- Nezasićene Lin Holes Ukup- Mono/ Poli- Vlakna											Na K Ca Mg		P Fe Zn Cu		R.E. Reti- Karo- B1 B2 Niacin B6 C															
					no nog tinj. no čene Jedn. Više. Kis terol no disah sahar											mg mg mg mg		mg mg mg mg		μg μg μg μg		μg μg μg μg		μg μg											
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg						
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0	0.10	0.29	0.1	0.17	0
KRUH PŠENIČNI BIJELO	150.0	150.0	1469	351	12.0	12.0	0.0	3.0	0.9	0.6	1.5	2	0	69.0	4.5	64.5	4.1	0	750	150	15	0	150	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0	0.08	0.06	1.1	0.06	0
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	10.0	10.0	24	6	0.3	0.0	0.3	0.3	0.2	0.1	0.0	0	1	0.5	0.5	0.0	0.0	0	5	15	12	1	9	0.0	0.04	0.00	3	0	0	0	0.00	0.02	0.0	0.00	0
ULJE ZA POHRANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2489	595	25.0	12.0	13.0	24.1	6.1	8.0	9.0	10	510	69.5	5.0	64.5	4.1	0	1096	312	86	2	379	3.5	0.04	0.00	189	0	0	0	0.18	0.37	1.2	0.23	0

Kruh narezati na kriške debljine oko 1 cm. Jaja razmutiti, dodati mlijeko i sol, pa vilicom dobro razmutiti. Zagrijati ulje u tavi, a kruh umakati u umućenu masu i pržiti ga tako da blago porumeni s obje strane. Po osobi dijeliti tri do četiri kriške kruha. Servirati toplo odmah nakon pripreme.

0501 JUHA OD CVJETAČE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A H I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-M A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-		-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	Gl	B2	Hia-	cin	
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
CVJETAČA / LISTOVI I CVIJET /	100.0	62.0	33	8	1.2	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.9	0.9	0.0	1.3	0	5	217	13	9	28	0.3	0.19	0.02	3	0	19	0.06	0.06	0.4	0.12	37
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % KASII /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	6	0.00	0.01	0.0	0.00	0
ŽUTANJAK KOKOŠJI / STROVI /	4.0	4.0	60	14	0.6	0.0	0.6	1.3	0.5	0.6	0.2	0	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2	6	6	0	24	0.2	0.00	0.00	21	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0
SOL STOLHA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	3.0	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	398	94	2.5	1.8	0.7	7.5	1.7	2.2	3.6	3	15	5.0	1.2	3.8	1.6	0	526	245	24	14	62	0.7	0.24	0.03	42	10	59	0.11	0.12	0.4	0.14	39

Cvjetaču očistiti, oprati i razrezati u manje komadiće, pa ju staviti kuhati u slanu vodu ili temeljac od kostiju (2.5 dl po osobi). Dodati dodatak jelima i kuhati dok omekša. Od ulja i brašna načiniti svjetli zapržak i uz lagano miješanje dodati ga u juhu, pazeci da ne ostanu grudice. Kratko prokuhati i dosoliti po ukusu. U jušniku razmiješati žutanjke (planirati jedan žutanjak na šest osoba), dodati kiselo vrhnje i limunov sok, pa uliti u juhu. Lagano promiješati, dodati papar i sitno sjeckani peršinov list. Dijeliti grablicom od 3 dl.

0502 JUHA OD GOVEĐIH KOSTIJU Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI					B1	B2	Nia- cin	B6	C											
	Bruto	Neto			Ukup-	Gilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.						Reti-	Karo-									
	g	g			no	no	tinj. no	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg						μg	μg									
KOSTI GOVEĐE	40.0	4.0	142	34	0.1	0.0	0.1	3.6	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0			
LUK CRVENI	2.0	1.8	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	3	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
SELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
SELER LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
KONCENTRAT GOVEĐE JUHE	1.0	1.0	15	4	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	160	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
UKUPNO :	0.0	0.0	180	42	0.5	0.3	0.1	3.9	0.0	0.0	0.0	0	0	1.2	0.7	0.1	0.7	0	681	56	9	4	6	0.6	0.04	0.01	114	0	706	0.03	0.05	0.1	0.01	5								

Dođati isjeckane kosti staviti u hladnu vodu /oko 3 dl po osobi / i ostaviti da polako kuha na tihoj vatri. Može se također staviti i dijelove mesa koji se ne koriste za pripremu glavnog mesnog jela. Nakon sat vremena kuhanja dodati povrće i kuhati daljnjih 1 do 2 sata / dok povrće i meso omekšaju /, pa isključiti izvor topline. Juhu pustiti da odstoji par minuta dok prestane kjučati pa grabilicom pokupiti masnoću s površine juhe i uliti je u drugu posudu u koju će se juhu procijediti. Procijeđenu juhu ponovo staviti da proključa i po potrebi doliti tople vode da se dobiije 2.5 dl juhe po osobi. Sa kostiju skinuti meso i sitno ga isjeckati pa vratiti u juhu. Kuhano povrće također usitniti i staviti u juhu, potom dodati koncentrat juhe i dodatak jelima / Vegeta ili Veda /, sol i planinski sirak /npr. tjestenina, noklice, riža i sl./ i sve zajedno kuhati dok pridodatak ne bude kuhan. Na kraju dodati papar i sitno sjeckani peršinov list. Bijeliti grabilicom od 3 dl.

0503 JUHA OD GLJIVA S KRUMPIROM Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A H I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	R1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
* juha od gljiva	50.0																																	
GLJIVE SUŠENE	10.0	10.0	61	15	1.2	1.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0	1.6	1.4	0.2	1.0	0	9	285	3	0	61	2.9	0.22	0.28	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
KRUMPIR ZRELI	65.0	52.0	189	45	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	10.8	0.3	10.6	1.1	0	4	296	4	12	21	0.3	0.16	0.08	0	0	0	0.06	0.02	0.6	0.13	7
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % HASTI /	10.0	10.0	86	21	0.3	0.0	0.3	2.0	1.3	0.8	0.1	0	7	0.4	0.4	0.0	0.0	0	3	9	9	0	6	0.0	0.00	0.00	26	20	11	0.00	0.01	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	1.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	604	145	3.2	2.9	0.3	7.7	1.9	2.0	3.5	3	7	17.0	2.5	14.7	2.4	0	405	610	18	17	97	3.4	0.44	0.37	39	20	28	0.07	0.03	0.6	0.14	7

Sušene gljive staviti u posudu s mlakom vodom i ostaviti ih da omekšaju, a potom ih isprati i ocijediti. U posudu za pripremu juhe staviti polovicu planirane količine ulja, dodati luk i malo propirjati pa dodati ocijeđene gljive i sve zajedno pirjati dok bude mekano, zatim dodati očišćen i na sitne kockice narezan krumpir i sve dobro promiješati. Doliti hladnu vodu / 2.5 dl vode po osobi /, dodati sol, par listova lovora i papar, promiješati i pustiti da kuha dok krumpir napola omekša. Od ostatka ulja i brašna napraviti lagani zapržak, dodati crvenu papriku i sipati u juhu, promiješati i pustiti da kuha još par minuta pa dodati kiselo vrhnje i malo soka od limuna ili ocat. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

* Umjesto sušenih gljiva može se planirati 50 grama svježih gljiva, npr. vrganja ili šampinjona.

0504 JUHA OD GRAHA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	no	linj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
GRAH ŠARENI / TREŠNJEVAČ /	30.0	30.0	343	82	5.7	5.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	14.9	1.1	13.9	6.5	0	19	510	26	49	96	1.8	0.84	0.37	0	0	0	0.14	0.04	0.6	0.17	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELE / ČEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT.KRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUG./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % KASTI /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	6	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VEGETA 1.0																																		
Ukupno :	0.0	0.0	862	206	7.9	6.5	1.4	11.2	3.0	4.1	4.2	3	8	19.6	2.0	17.8	7.0	0	422	586	36	55	125	2.4	0.90	0.39	33	10	114	0.19	0.07	1.0	0.22	4

Grah očistiti i oprati, staviti u posudu i naliti hladne vode pa kuhati dok voda zavri. Vodu ocijediti i grah prekriti toplom vodom ili temeljcem od kostiju /oko 3 dl po osobi /, dodati sol i kuhati ga dok omekša. Na ulju popržiti isjeckani luk dok požuti, dodati slaninu izrezanu na kockice, sitno isjeckani češnjak i brašno. Napraviti svijetlu zapršku, dodati crvenu papriku i uz miješanje sipati u juhu i ostaviti da kuha još 10 minuta. Po potrebi doliti još tople vode, dodati papar i vrhnje, a potom ukuhati planirani pridodatak / npr. tjesteninu ili noklice /. Kada je sve kuhano dodati sitno isjeckani peršin list. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

*Umjesto ukuhavanja pridodatka u juhu se može dodati sušeni kruh ili dvopek.
 Od navedenih planiranih namirnica može se pripremiti krem juha od graha, s tim da se kuhani grah propasira, a način pripreme je gotovo isti.

0505 JUHA OD GRAHA S KRUMPIROM Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 280

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
GRAH ŠAREN / TREŠNJEVAC /	30.0	30.0	343	82	5.7	5.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	14.9	1.1	13.9	6.5	0	19	510	26	49	96	1.8	0.84	0.37	0	0	0	0.14	0.04	0.8	0.17	0
KRUMPIR ZRELI	40.0	32.0	116	28	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	6.7	0.2	6.5	0.7	0	2	182	3	8	13	0.2	0.10	0.05	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0.00	4
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	2.0	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	728	174	7.0	7.0	0.0	5.4	0.6	1.2	3.6	3	0	25.9	1.8	24.3	7.5	0	410	710	31	62	118	2.1	0.99	0.43	6	0	9	0.19	0.05	1.2	0.26	4

Grah očistiti, oprati i staviti kuhati dok napola omekša. Vodu ocijediti i grah preliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju /oko 3 dl po osobi / dodati na kockice izrezan krumpir i sol pa sva zajedno kuhati. U međuvremenu na ulju popržiti brašno dok porumeni, dodati sitno isjeckani luk i još malo popržiti, zatim dodati češnjak i crvenu papriku pa zapršku uz miješanje ukuhati u juhu kada su grah i krumpir skoro kuhani. Dodati lovorov list i kuhati još 10 minuta pa na kraju dodati papar i ocat. Bijeliti grabilicom od 3 dl.

0504 JUHA OD MLADOG GRAŠKA S HOKLICAMA Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 280

-N A H I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-K A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
GRAŠAK ZELENI OČIŠĆ.ILI ZAMRZ.	40.0	40.0	89	21	2.3	2.3	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0	0	0	3.0	1.6	1.4	3.1	0	1	76	13	11	36	0.6	0.36	0.09	20	0	120	0.13	0.04	0.8	0.04	7
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	20.0	20.0	282	67	2.3	2.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	15.0	0.3	14.7	0.6	0	1	26	3	7	26	0.3	0.18	0.04	0	0	0	0.02	0.01	0.1	0.03	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	8.0	7.1	45	11	0.9	0.0	0.9	0.8	0.3	0.4	0.1	0	37	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11	11	4	0	16	0.1	0.00	0.00	14	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	6	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	650	154	5.7	4.7	1.0	7.2	1.6	2.1	3.6	3	40	18.3	2.1	16.2	3.9	0	404	132	25	21	82	1.2	0.54	0.13	57	10	193	0.16	0.09	0.9	0.08	9

Grašak kuhati u slanoj vodi ili temeljcu od kostiju / 2.5 dl po osobi / dok omekša. Od ulja i 1/4 planirane količine brašna načiniti zapršku, zaliti je sa malo hladne vode i uz miješanje ukuhati u grašak pa kuhati još 10 minuta. Od ostatka brašna i jaja /planira se 1 jaje na 6 osoba / načiniti žličnjake i ukuhati ih u juhu, dodati papar, peršin list i kiselo vrhnje i kuhati još par minuta. Dijeliti

grabilicom od 3 dl.

*Umjesto mladog očišćenog graška može se upotrijebiti jednaka količina smrznutog ili konzerviranog graška, ali se onda mora voditi računa o duljini kuhanja.

0507 JUHA OD KRUMPIRA I ZELENJA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 280

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUMPIR ZRELI	65.0	52.0	189	45	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	10.8	0.3	10.6	1.1	0	4	296	4	12	21	0.3	0.16	0.08	0	0	0	0.06	0.02	0.6	0.13	7
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB. /72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	64	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.02	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	6	0.00	0.01	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	1.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno	0.0	0.0	516	123	2.0	1.9	0.1	6.2	1.2	1.6	3.4	3	3	16.0	1.7	14.5	1.9	0	463	360	16	16	39	0.9	0.26	0.10	130	10	662	0.09	0.06	0.7	0.15	10

Na vrućem ulju pržiti sitno sjeckani luk da lijepo požuti. Dodati ostalo na sitne komade narezano povrće i pirjati na laganoj vatri dok bude mekano. Povrće posipati brašnom, dodati krumpir, sol i papar pa uz miješanje dolijevati vodu ili temeljac od kostiju / 2.5 dl po osobi /, dodati dodatak jelima / Vegetu i sl. / i kuhati dok sve bude mekano. Pri kraju kuhanja u juhu umiješati kiselo vrhnje, dodati ocat i sitno nasjeckani peršin list. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

0508 JUHA OD POVRCA Regija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/ Poli-	Vlakna		Na	K		Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1	
HRKA CRVENA	15.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	5	30	5	2	4	0.1	0.05	0.01	135	0	810	0.00	0.01	0.1	0.01	1	
GRASNA ZELENJ OČIŠĆ.TLI ZAHRAZ.	20.0	20.0	44	11	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	1.5	0.8	0.7	1.6	1	38	7	5	18	0.3	0.18	0.04	10	0	60	0.06	0.02	0.4	0.02	3	
KOLERABA	30.0	13.5	14	3	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.0	0.5	0.4	1	68	12	0	8	0.1	0.00	0.00	5	0	32	0.01	0.01	0.1	0.01	8	
CELER KORJEH	5.0	3.6	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	2	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0	
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	64	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.02	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	431	104	2.4	2.4	0.0	7.2	0.0	1.7	4.6	5	0	7.6	2.6	5.1	3.0	0	462	181	31	13	45	1.0	0.30	0.07	177	0	1018	0.10	0.07	0.6	0.06	16

Na zagrijanom ulju pržiti sitno sjckani luk, pa kada požuti dodati narezano povrće i pirjati dok bude mekano. Potom posipati brašnom, dodati crvenu papriku, papar i sol, dobro promiješati i nadoliti vodu ili temeljac od kostiju / 2.5 dl po osobi /. Kada juha provri dodati dodatak jelima, pa kuhati još 20 minuta. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

0309 JUNA OD RAJČICE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup. no	Bilj. nog	Živo. tinj. no	Ukup. čene	Zasi. Jedn.	Nezasićene Više.	lin. kis	Holes terol	Ukup. no	Mono/ disah	Poli- sahar		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0	0	6	1	0	1	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	10.0	10.0	29	7	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.0	0.4	0	45	100	4	0	7	0.5	0.00	0.00	33	0	198	0.01	0.01	0.3	0.03	3
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	1.0	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
CELER LIST	3.0	2.7	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0	2	19	2	0	1	0.0	0.00	0.00	5	0	32	0.00	0.00	0.0	0.00	2
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
RES.	8.0																																
DODATAK	1.0																																
	0.0	0.0	311	74	0.9	0.9	0.0	5.1	0.6	1.2	3.3	3	0	6.5	2.4	4.2	0	436	133	8	5	16	0.6	0.05	0.01	38	0	231	0.02	0.01	0.3	0.04	5

Od ulja i brašna načiniti zapršku, dodati luk i malo popržiti. Dodati koncentrat rajčice i uz miješanje nadolijevati vodu / 2.5 dl po osobi /, potom dodati sol, papar, šećer i celer list. Kuhati 15 minuta i dodati planirani pridodatak / rižu, noklice ili tjesteninu /.

Bijeliti grabilicom od 3 dl.

RESENIKA - 8.0

DODATAK JECINA 1.0

0510 JUHA OD PILETINE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOUČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
PILE / CIJELO - PROSJEK /	40.0	26.0	250	60	4.6	0.0	4.6	4.6	1.7	2.2	0.7	1	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18	68	3	5	42	0.2	0.26	0.04	0	0	0	0.02	0.04	1.6	0.08	0
LUX CRVENI	3.0	2.7	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	4	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MRKYA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
CELER LIST	2.0	1.8	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	13	1	0	1	0.0	0.00	0.00	4	0	22	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2
KONCENTRAT KOKOSJE JUHE	1.0	1.0	15	3	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	160	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	287	67	4.9	0.2	4.6	4.9	1.7	2.2	0.7	1	25	1.0	0.9	0.0	0.5	0	504	118	12	7	50	0.5	0.30	0.05	104	0	628	0.05	0.08	1.7	0.09	3

Očišćeni ,oprani i na sitnije komade izrezani pileći sitniš staviti kuhati u vodu /2.5 dl po osobi / zajedno s očišćenim povrćem, dodati sol i papar u u zrnu. Kuhati dok meso omekša, dodati koncentrat juhe i dodatak jelima, pa ukupati planirani pridodatak juhama / tjesteninu, rižu ili noklice / .
Dijeliti grabilicom od 3 dl.

0511 JUNA OD JANJEĆEG MESA Regija recepta: P Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 280

0312 JUHA OD RIBE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
ŠARAN	50.0	25.0	133	32	4.0	0.0	4.0	1.7	0.3	1.2	0.3	0	18	0.2	0.0	0.2	0.0	0	13	72	9	4	55	0.3	0.00	0.00	11	0	0	0.02	0.01	0.4	0.00	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3
CELER LIST	2.0	1.8	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	13	1	0	1	0.0	0.00	0.00	4	0	22	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE SUKOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%KST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT VINSKI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	420	100	4.9	0.9	4.0	6.8	0.9	2.4	3.6	3	18	5.2	1.1	4.2	0.5	0	405	131	17	10	72	0.8	0.07	0.02	42	0	138	0.03	0.02	0.4	0.02	5

Pristaviti vodu /oko 3 dl. po osobi /, dodati očišćeno povrće, lovorov list i sol. Kuhati dok povrće omekša, a zatim juhu procijediti. U drugoj posudi načiniti zapržak od ulja i brašna, pa kada brašno dobije svijetlosmeđu boju dodati crvenu papriku i zaliti procijeđenom juhom. Dobro promiješati i kratko prokuhati, potom u juhu staviti ribu izrezanu na komade i kuhati još oko 30 minuta. U juhu se može ukuhati planirani pridodatak / npr. riža /.

Dijeliti grabilicom od 3 dl.

* Za pripremu riblje juhe može se upotrijebiti više vrsta ribe / ovisno o mogućnostima nabave /. Također se može iskoristiti vodu u kojoj se kuhala bijela riba, npr. zubatac, cipal, škrpina i sl., pa se u nju doda povrće i ukuha riža.

0313 GULAŠ -JUHA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M E N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Više. Kis	Lin terol	Holes no	Ukup- Mono/ disah	Polu- sahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
GOVEDIHA SREDNJE MASA / BK /	30.0	30.0	268	64	5.6	0.0	5.6	4.6	2.1	2.3	0.2	0	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0	30	105	3	0	54	0.6	0.00	0.00	3	3	0	0.03	0.05	1.3	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANIHA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPRIKA ZELENA	10.0	8.2	6	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.2	0.0	0.1	0	1	11	1	0	2	0.0	0.02	0.01	3	0	19	0.00	0.00	0.1	0.00	9
RAJČICA CRVENA	15.0	14.7	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.2	0	0	43	2	2	3	0.1	0.03	0.01	15	0	88	0.01	0.01	0.1	0.02	3
KRUMPIR ZRELO	35.0	28.0	102	24	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	5.8	0.1	5.7	0.6	0	2	160	2	7	11	0.1	0.08	0.04	0	0	0	0.03	0.01	0.3	0.07	4
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	858	203	7.8	1.5	6.3	14.1	3.8	5.2	5.1	5	22	12.1	2.4	9.7	1.7	0	431	387	19	17	95	1.2	0.24	0.09	130	3	672	0.10	0.09	2.0	0.13	17

Na ulju pržiti sjeckani luk dok začuti. Dodati izrezano meso i češnjak pa pirjati često miješajući, dok meso na pola omekša. Dodati sol, crvenu papriku i papar i naliti vode tako da samo pokrije meso. Potom dodati mrkvu, celer, krumpir, rajčicu i zelenu papriku, pa sve lagano izmiješati. Nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju da se dobije 3 dl juhe po osobi. Brašno razmutiti u hladnoj vodi / ili načiniti zapržak / i uz miješanje ukuhati u juhu. Nastaviti s kuhanjem dok meso postane mekano. Može se začiniti sa malo mažurana. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

* Umjesto svježe rajčice može se upotrijebiti 3 g koncentrata rajčice.

0514 RAGU JUHA OD PILETINE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
PILE / CIJELO - PROSJEK /	40.0	26.0	250	60	4.6	0.0	4.6	4.6	1.7	2.2	0.7	1	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18	68	3	5	42	0.2	0.26	0.04	0	0	0	0.02	0.04	1.6	0.08	0
ULJE SUNČOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
MRKVA CRVENA	20.0	18.0	27	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.6	0	6	41	7	2	5	0.1	0.07	0.01	180	0	1080	0.01	0.01	0.1	0.01	1
KOLERABA	20.0	9.0	9	2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.0	0.4	0.3	0	1	45	8	0	5	0.1	0.00	0.00	4	0	22	0.00	0.00	0.0	0.01	5
GRAŠAK ZELENJ OČIŠĆ.ILI ZAHARZ.	10.0	10.0	22	5	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.6	0.4	0.3	0.6	0	0	19	3	3	9	0.2	0.09	0.02	5	0	30	0.03	0.01	0.2	0.01	2
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3
CELER LIST	2.0	1.8	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	13	1	0	1	0.0	0.00	0.00	4	0	22	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % HASTI /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	6	0.00	0.01	0.0	0.00	0
ŽUTANJAK KOKOŠJI / SIROVI /	3.0	3.0	45	11	0.5	0.0	0.5	1.0	0.4	0.5	0.2	0	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2	5	5	0	18	0.2	0.00	0.00	16	0	0	0.01	0.01	0.0	0.01	0
Ukupno :	0.0	0.0	670	159	7.0	1.8	5.2	11.7	3.3	4.3	4.2	4	37	7.2	2.7	4.5	2.2	0	549	236	37	16	96	1.2	0.48	0.09	236	10	1260	0.11	0.12	1.9	0.14	13

Na zagrijanom ulju kratko popržiti sitno sjeckani luk. Dodati na kockice narezano korjenasto povrće i na manje komadiće narezanu piletinu pa sve zajedno pirjati. Dodati grašak i nadoliti toplu vodu / 2.5 dl po osobi /, potom dodati sol i dodatak jelima i nastaviti s kuhanjem dok povrće i meso omekšaju. Brašno razmutiti u hladnoj vodi / ili načiniti svijetli zapržak / i uz stalno miješanje ukuhati u juhu. Kuhati 10 minuta, dodati papar i sitno sjeckano lišće peršina i celera. Juhu malo ohladiti pa dodati kiselo vrhnje pomiješano sa žutanjkom / planirati 1 žutanjak na 6 osoba / i sve dobro promiješati.
Dijeliti grabilicom od 3 dl.
*Na isti način može se pripremiti ragu od teletine / plečka /.

0515 PREŽGANA JUHA Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Mezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	10.0	10.0	141	34	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.5	0.2	7.3	0.3	0	0	13	2	4	13	0.2	0.09	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	14.0	12.5	79	19	1.6	0.0	1.6	1.4	0.5	0.6	0.1	0	65	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19	19	7	0	28	0.2	0.00	0.00	24	0	0	0.01	0.04	0.0	0.02	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KUHINJ. / SUHE SJEMEKE /	0.1	0.1	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VEGETA	4.0																																	
Ukupno :	0.0	0.0	486	116	2.7	1.1	1.6	8.5	1.3	2.3	4.8	5	65	7.5	0.2	7.3	0.3	0	408	34	10	7	41	0.5	0.09	0.02	24	0	1	0.02	0.04	0.1	0.04	0

Na zagrijanom ulju pržiti brašno dok postane svijetlosmeđe boje. Na zapržak staviti kumin, malo popržiti i doliti hladnom vodom / 2.5 dl po osobi /, neprestano miješajući da ne ostanu grudice. Juhi dodati sol i nastaviti kuhanje još 15 minuta, a zatim uz miješanje ukuhati dobro razmućena jaja / planira se 1/4 jajeta po osobi /.

Dijeliti grabilicom od 3 dl.

*Prežganu juhu može se prirediti i bez jaja. U tom slučaju juha se obično poslužuje sa sušenim kruhom kojeg se prilikom podjele stavlja u tanjur.

0516 JUHA OD KONCENTRATA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

- N A M I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Polí-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KONCENTRAT GOVEĐE JUHE	5.0	5.0	73	18	0.6	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0	800	1	6	0	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	75	18	0.7	0.1	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.0	0.0	0.2	0	994	14	7	1	2	0.3	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2

U posudu pristaviti 2.5 dl vode po osobi i zagrijavati do ključanja, pa dodati koncentrat juhe / kokoške ili goveđe /. Promiješati da se razide pa ukuhati planirani pridodatak / npr. rižu, tjesteninu i sl. / i kuhati dok bude kuhan. Po potrebi dosoliti i dodati sitno sjeckani peršin list. Dijeliti grabilicom od 2.5 ili 3 dl.

0517 JUHA KOKOŠJA S TJESTENINOM / DEHIDRIRANA / Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj- no	Živo- tinj.	Ukup-	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
JUHA KOKOŠJA S TJESTEN. DEHIDR.	16.0	16.0	223	53	2.2	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0	9.7	1.6	8.1	0.0	0	979	43	7	7	26	0.4	0.19	0.04	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	223	53	2.2	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0	9.7	1.6	8.1	0.0	0	979	43	7	7	26	0.4	0.19	0.04	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0.00	0

U posudu pristaviti 2.5 dl vode po osobi i zagrijavati je do ključanja, pa dodati juhu. Uz povremeno miješanje kuhati 8 - 10 minuta. Najbolje je juhu pripremiti po uputama navedenim na ambalaži !

Bijeliti grabilicom od 2.5 ili 3 dl.

* Osim navedene juhe mogu se pripremati po uputama proizvođača razne vrste dehidriranih juha.

0518 KREM JUNA OD POVRĆA / DEHIDRIRANA / Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M E N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				ALKOHOL	-MINERALI-							-VITAMINI-									
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup- Zasi-	Nezasićene		lin	Holes	Ukup- Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C					
					no nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar									nol	lini			cin							
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg				
KREM JUNA OD POVRĆA DEHIDRIR.	16.0	16.0	242	58	1.8	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0	0	9.0	0.0	0.0	0.9	0	728	32	12	0	36	0.4	0.00	0.00	4	0	21	0.01	0.04	0.5	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	242	58	1.8	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0	0	9.0	0.0	0.0	0.9	0	728	32	12	0	36	0.4	0.00	0.00	4	0	21	0.01	0.04	0.5	0.00	0

Priprema se po uputama navedenim na ambalaži.
Bijeliti grabilicom od 2.5 ili 3 dl.

0601 DOMAĆI REZANCI / I KRPICE / Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 25

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	17.0	17.0	249	60	1.7	1.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	13.6	0.3	13.3	0.6	0	0	24	3	3	19	0.3	0.12	0.03	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.03	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	9.0	8.0	51	12	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0	12	12	5	0	18	0.2	0.00	0.00	15	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0
Ukupno :	0.0	0.0	300	72	2.7	1.7	1.0	1.1	0.3	0.4	0.3	0	42	13.6	0.3	13.3	0.6	0	12	36	8	3	37	0.5	0.12	0.03	15	0	0	0.03	0.02	0.1	0.04	0

Prosijati brašno i istresti ga na dasku. Na sredini hrpe načiniti udubljenje i u njega dodati jaja (planirati 1/6 jajeta po osobi), i malo soli. Od ovih sastojaka uz dodatak malo vode umijesiti čvrsto i elastično tijesto. Ostaviti ga kratko vrijeme da se malo odmara, zatim ga valjkom (ili strojem) tanko izvaljati i ostaviti da se suši. Tijesto izrezati na trake široke 4-5 centimetara, pa od njih rezati tanke rezance.

Ako se pripremaju krpiće, onda tijesto treba rezati u obliku kvadratića.
Domaće rezance i krpiće kuhati 3-5 minuta (ovisno o debljini i osušenosti).

0602 HELJDINA / HAJDINA / KAŠA Regija recepta: K Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 0

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
HELJDINA KAŠA	20.0	20.0	230	69	1.6	1.6	0.0	0.4	0.0	0.2	0.2	0	0	14.6	0.4	14.4	0.0	0	44	2	0	30	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.02	0.6	0.08	0
Ukupno :	0.0	0.0	230	69	1.6	1.6	0.0	0.4	0.0	0.2	0.2	0	0	14.6	0.4	14.4	0.0	0	44	2	0	30	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.02	0.6	0.08	0

Kašu po potrebi očistiti i dobro oprati, pa ukuhati u juhu ili je kuhati u posebnoj posudi i dodati juhi prije posluživanja.
Heljdinu kašu kuhati 10 - 15 minuta.

0603 KAPANCI / NOKLICE / Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 0

H A N T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Koles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	12.0	12.0	176	42	1.2	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	9.6	0.2	9.4	0.4	0	0	17	2	2	13	0.2	0.08	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0
JAJE KOKOŠJE / BIJELO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	3	0	11	0.1	0.00	0.00	9	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0
ULJE SUKONRETOVO	0.2	0.2	0	2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	78	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	215	51	1.8	1.2	0.6	0.8	0.2	0.2	0.2	0	25	9.6	0.2	9.4	0.4	0	85	24	5	3	24	0.3	0.08	0.02	9	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	0

U posudi za pripremu pjenasto razmutiti cijela jaja / planirati 1/10 jajeta po osobi / dodati sol, malo ulja i vodu /oko 0.05 dl po osobi / pa sve dobro promiješati. U tu smjesu dodati prosijano brašno i sve dobro izmješati da ne bude grudica. Po potrebi dodati još vode da se dobije toliko gusto tijesto da kroz cjediljku može kapati u juhu. Cjediljku postaviti nad posudu u kojoj ključa juha, pa kroz nju čistom rukom protisnuti tijesto i nastaviti kuhati na laganoj vatri oko 10 minuta, dok kapanci malo nabubre.

* Ako se želi načiniti pržene kapance onda se tijesto protisne kroz cjedilo s krupnim rupicama i prži u vrućem ulju. Kada kapanci požute, izvaditi ih šupljikavom žlicom i još vruće staviti u juhu. Pržene kapance se može također ostaviti u posebnoj posudi i prilikom usluživanja staviti u svaki tanjur posebno.

0604 KRUPICA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A H R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g		kJ kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
PŠENIČNA KRUPICA / GRIZ /	12.0	12.0	167	40	1.3	1.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	8.4	0.4	8.0	0.2	0	0	12	2	0	11	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
Ukupno :	0.0	0.0	167	40	1.3	1.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	8.4	0.4	8.0	0.2	0	0	12	2	0	11	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0

Krupicu polako sipati u uzavrelu juhu neprekidno miješajući, pa nastaviti kuhati oko 10 minuta da krupica nabubri.

0605 RIBANA KAŠICA / TARANA / Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 25

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Žasi-	Nezasićene		lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar												nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	15.0	15.0	220	53	1.5	1.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	12.0	0.3	11.8	0.5	0	0	21	2	3	17	0.2	0.11	0.03	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	9.0	8.0	51	12	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0	12	12	5	0	18	0.2	0.00	0.00	15	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	78	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	271	65	2.5	1.5	1.0	1.1	0.3	0.4	0.2	0	42	12.0	0.3	11.8	0.5	0	90	33	7	4	35	0.4	0.11	0.03	15	0	0	0.03	0.02	0.1	0.03	0

Od jaja /planirati 1/6 jajeta po osobi /,brašna i soli zamijesiti vrlo čvrsto tijesto. Tijesto ribati na grubom ribežu uvijek u istom smjeru i kašicu razastrti na čist stolnjak i pustiti da se suši. Ukuhati u uzavrelu juhu i kuhati 3 - 5 minuta.

0606 RIŽA Regija recepta: U Mačin Priprema: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
RIŽA POLTRANA	10.0	10.0	146	35	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.8	0.0	7.8	0.2	0	0	10	1	0	10	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Ukupno :	0.0	0.0	146	35	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.8	0.0	7.8	0.2	0	0	10	1	0	10	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0

Peporučuje se rižu kuhati u poseboj posudi i staviti je u vruću juhu tek kada je juha kuhana.

0607 SUŠENI KRUH Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 20

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/	Polii-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Hia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUH PŠENIČNI BIJELO	25.0	25.0	245	59	2.0	2.0	0.0	0.5	0.2	0.1	0.3	0	0	11.5	0.8	10.8	0.7	0	125	25	3	0	25	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0.01	0
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	320	77	2.0	2.0	0.0	2.5	0.4	0.6	1.6	1	0	11.5	0.8	10.8	0.7	0	125	25	3	0	25	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0.01	0

Kruh izrezati na sitne ujednačene kockice i popržiti ga na ulju da lagano porumeni. Također se može sušiti naslagan u tankom sloju na nauljenim tavama u zagrijanoj pećnici, ali pritom treba paziti da ne izgori.

0600 TJESTENINA KUPOVNA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-				--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-						
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg
TJESTENINA S JAJIMA	8.0	8.0	123	29	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	6.3	0.2	6.1	0.0	0	0	2	0	16	0.2	0.10	0.00	3	3	1
Ukupno :	0.0	0.0	123	29	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	6.3	0.2	6.1	0.0	0	0	2	0	16	0.2	0.10	0.00	3	3	1

Kupovnu tjesteninu s jajima ukuhati u uzavrelu juhu i kuhati oko 10 minuta /ovisno o vrsti /. Tjesteninu se također može kuhati odvojeno, pa procijediti i staviti u vruću juhu tek kada je kuhana.

0609 TRGANOVI Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 20

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasićene Lin Holes					Ukup- Mono/ Poli- Vlakna					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. kis terol no					disah sahar													nol	tini			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	12.0	12.0	176	42	1.2	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	9.6	0.2	9.4	0.4	0	0	17	2	2	13	0.2	0.08	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0
ULJE SUNCOKRETOVO	1.0	1.0	38	9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.2	0.7	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	3	0	11	0.1	0.00	0.00	9	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	78	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	245	58	1.8	1.2	0.6	1.6	0.3	0.4	0.8	1	25	9.6	0.2	9.4	0.4	0	85	24	5	3	24	0.3	0.08	0.02	9	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	0

Od brašna, soli, jaja (planirati 1/10 jajeta po osobi) i vode umijesiti mekano tijesto . Žlicom vaditi tijesto i stavljati u uzavrelu juhu. Prije svakog uzimanja tijesta žlicu treba umočiti u vrelu juhu da se tijesto ne zalijepi za žlicu.

0610 ŽLIČNJACI OD KRUPICE Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 20

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nežasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
MAST SVINJSKA / MESOLJENA /	5.0	5.0	183	45	0.0	0.0	0.0	5.0	2.2	2.2	0.5	0	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	3	0	11	0.1	0.00	0.00	9	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0
PŠENIČNA KRUPICA / GRIZ /	10.0	10.0	139	33	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.0	0.3	6.7	0.2	0	0	10	2	0	9	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
PERŠIN LIST	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	1	0	7	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	78	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	353	85	1.7	1.1	0.6	5.6	2.4	2.4	0.6	0	29	7.0	0.3	6.7	0.2	0	85	16	5	1	20	0.2	0.00	0.00	10	0	7	0.01	0.01	0.1	0.02	0

Mast pjenasto izmiješati, dodati žutanjke (planirati 1/10 jajeta po osobi / i sve zajedno izmješati da se dobije ujednačena smjesa. Zatim dodati krupicu, sol i sitno sjeckani peršin list, pa opet sve dobro izmiješati, a na kraju dodati snijeg od bjelanjaka i lagano promiješati. Tako priređene žličnjake ostaviti na hladnom mjestu oko 30 minuta, a potom ih lagano promiješati. Žličnjake oblikovati sa dvije žlice i ukuhavati u juhu koja polako ključa. Kuhati na laganoj vatri 10 - 15 minuta.

0611 ŽLIČNJACI OD JETRE Regija recepta: U Način Pripreme: O9 Količina pripremljenog jela: 30

- N A H I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -				- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -				- VITAMINI -														
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo- nol tini				B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
MAST SVINJSKA / NESOLJENA /	5.0	5.0	183	43	0.0	0.0	0.0	5.0	2.2	2.2	0.5	0	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	9.0	8.0	51	12	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0	0	12	12	5	0	18	0.2	0.00	0.00	15	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0	0	
PŠENIČNA KRUPICA / GRIZ /	8.0	8.0	111	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.6	0.2	5.4	0.2	0	0	1	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.00	0	0	
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	2.0	2.0	29	7	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.6	0.0	1.6	0.1	0	0	3	0	2	0.0	0.01	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	
JETRA GOVEĐA	8.0	8.0	55	13	1.7	0.0	1.7	0.6	0.3	0.1	0.2	0	22	0.2	0.0	0.2	0.0	0	6	26	0	2	29	0.6	0.32	0.20	1320	1320	0	0.02	0.25	1.1	0.07	2	0
PERŠIN LIST	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	1	0	7	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	
SOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0
Ukupno :	0.0	0.0	430	104	3.8	1.1	2.7	6.6	2.8	2.7	0.9	0	68	7.5	0.2	7.3	0.3	0	135	51	6	3	56	0.9	0.33	0.20	1336	1320	8	0.04	0.27	1.2	0.00	7	0

Jetru očistiti i nožem ostrugati vlakanca, pa ih samljetiti. Mast pjenasto izmiješati, dodati žutanjke (planirati 1/6 jajeta po osobi) i sve zajedno miješati da se dobije ujednačena smjesa, potom dodati sol, mljevenu jetru, krupicu / ili mrvice /, brašno peršin list i malo papra. Sve polako miješati i dodavati čvrsto tučeni snijeg od bjelanjaka. Smjesu staviti u hladnjak da odstoji 30 minuta, a prije ukuhavanja žličnjaka ponovo je lagano promiješati. Žličnjake oblikovati žlicom i ukuhavati ih u juhu koja polagano ključa. Kuhati na laganoj vatri 10 minuta.

0701 VARIVO OD BUČE Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI								
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
TIKVA / BUČA - MISTRAČA /	200.0	160.0	101	24	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	5.4	4.3	1.1	0.0	0	2	496	62	13	30	0.6	0.32	0.13	400	0	2400	0.06	0.06	0.6	0.10
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	369	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
OCAT JABUČNI	3.0	3.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
ULJE SUNKOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	15.0	15.0	43	10	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	1.5	0.6	0.4	0	68	150	5	0	11	0.8	0.00	0.00	50	0	297	0.02	0.02	0.4	0.04
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	15.0	15.0	129	31	0.4	0.0	0.4	3.0	1.9	1.1	0.1	0	10	0.6	0.6	0.0	0.0	0	5	14	13	0	9	0.0	0.00	0.00	38	30	17	0.00	0.02	0.0	0.00
KUMIN / SUHE SJENKE /	0.1	0.1	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00
ŠEĆER KRISTAL	1.0	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
Ukupno :	0.0	0.0	658	156	2.8	2.4	0.4	10.1	2.7	2.8	4.6	5	10	14.3	7.9	6.4	1.8	0	464	691	83	24	70	1.7	0.49	0.15	488	30	2715	0.10	0.10	1.1	0.16

Mlade buče razrezati na četiri dijela, očistiti od koštica, tanko oguliti i naribati na rezance. Dodati sol i ocat, dobro izmiješati i ostaviti da stoji 30 minuta. Nakon toga buču dobro rukama ocijediti.

Od ulja i brašna načiniti svijetli zapržak, dodati sitno sjeckani luk, kumin, malo sitno sjeckanog kopra i ocijeđene buče, pa sve kratko pirjati.

Dodati koncentrat rajčice (ili svježe rajčice 100 grama po osobi), zaliti sa hladnom vodom (2 dl po osobi), pa sve dobro izmiješati da ne bude grudica.

Kuhati dok buče postanu mekane, ali paziti da ih se ne kuha predugo da se previše ne razmekšaju, pošto sadrže puno vode. Pri kraju dodati kiselo vrhnje i šećer (po potrebi) i kratko prokuhati.

Dijeliti grabilicom od 3 dl.

0702 VARIJO OD CVJETAČE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

-N A M I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-N A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-													
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	01	02	Nia-	06	C		
					no	no	linj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah		sahar									no	no	no	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g		kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
CVJETAČA / SAHO CVIJET /	230.0	151.8	158	38	4.9	4.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	4.1	3.6	0.5	4.1	0	12	531	67	0	105	1.2	1.06	0.11	0	0	0	0.15	0.15	1.8	0.38	90
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % NASTI /	10.0	10.0	86	21	0.3	0.0	0.3	2.0	1.3	0.8	0.1	0	7	0.4	0.4	0.0	0.0	0	3	9	9	0	6	0.0	0.00	0.00	26	20	11	0.00	0.01	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	605	145	6.1	5.8	0.3	9.4	2.1	2.5	5.1	5	7	9.4	4.1	5.3	4.6	0	404	562	77	11	130	1.4	1.23	0.13	32	20	19	0.17	0.16	1.9	0.37	90

Cvjetaču očistiti, oprati i razdijeliti na cvjetice, pa staviti kuhati u kipuću slanu vodu (2.5 dl po osobi). Kuhati dok cvjetača omekša (kuhano je kada omekšaju peteljke cvjetica). U međuvremenu na zagrijanom ulju popržiti brašno da se dobije svijetli zapržak. Dodati mu crvenu papriku i papar i odmah nadolijati vodom, sve izmiješati i uliti u posudu u kojoj se kuha cvjetača. Sve promiješati i kuhati još 5 minuta, pa umiješati kiselo vrhnje. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

N A M E N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
GRAH ŽARENI / TREŠNJEVAC /	120.0	120.0	1370	328	22.9	22.9	0.0	1.3	0.1	0.1	1.1	0	0	59.8	4.3	55.4	25.9	0	74	2040	102	197	384	7.1	3.36	1.46	0	0	0	0.54	0.16	3.0	0.70	0
ULJE SUNKOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	0	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LUK CRVENI	10.0	10.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MRKVA CRVENA	10.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	0	5	30	5	2	4	0.1	0.05	0.01	135	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	1
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	1.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
Ukupno :	0.0	0.0	2093	500	25.5	24.2	1.3	16.2	3.0	5.0	8.3	7	5	67.2	6.7	60.5	27.2	0	608	2159	116	212	428	7.9	3.61	1.50	159	0	848	0.64	0.23	3.4	0.76	4

Suhi grah prebrati i staviti u dovoljnu količinu hladne vode da se namače 2 - 3 sata. (Paziti da prilikom bubrenja ne upije svu vodu i ostane suh). Vodu u kojoj se grah namakao treba ocijediti i grah staviti u posudu za kuhanje, nadoliti hladnom vodom u omjeru 1:1 i nakon što proključa kuhati još 15 minuta. Nakon toga vodu ocijediti i nadoliti vrućom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 2 dl po osobi), da se grah dobro potopi i da ne zagori. Dodati sol i polovicu količine sitno sjeckanog crvenog luka, pa nastaviti s kuhanjem. Ostatak crvenog luka, naribanu mrkvu i na sitne komadiće narezanu slaninu popržiti na pola količine ulja da lagano požuti, pa sve dodati u napola kuhani grah. Ostatak ulja zagrijati, dodati brašno i pržiti dok brašno požuti. Maknuti s izvora topline, dodati sitno sjeckani ili kroz aparat za usitnjavanje protisnuti češnjak i mljevenu crvenu papriku. Sve dobro izmiješati i odmah nadoliti vodom u kojoj se kuhao grah, kratko prokuhati i dodati u grah, uz stalno miješanje da ne ostanu grudice zaprške. Po potrebi dodati još tople vode ili vode u kojoj se kuhala suha slanina ili suho meso, da se dobije oko 5 dl variva po osobi. Dodati lovor list i dodatak jelima, te sve zajedno kuhati na laganoj vatri uz povremeno miješanje još 10 - 20 minuta. Pri kraju dodati papar i sitno sjeckani peršin list. Po potrebi dosoliti, a može se dodati i malo jabučnog octa. Dijeliti grahilicom od 5 dl.

0704 VARIVO OD GRAHA S JEČMENOM KAŠOM (RIČET) Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A M I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Monosah	Polisah	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
GRAN BIJELE	70.0	70.0	794	190	15.0	15.0	0.0	1.1	0.1	0.1	0.9	0	0	31.9	2.0	29.9	17.8	0	30	612	126	126	217	4.7	1.96	0.43	0	0	0	0.32	0.09	1.8	0.39	0
JEČMENA KAŠA	40.0	40.0	602	144	3.2	3.2	0.0	0.7	0.2	0.1	0.4	0	0	33.4	0.0	33.4	2.6	0	1	48	4	8	84	0.3	0.80	0.05	0	0	0	0.05	0.02	1.0	0.07	0
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
PŠENITNO BRAŠNO CRNO/85% EKST	4.0	4.0	55	13	0.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	2.8	0.1	2.7	0.3	0	0	11	1	4	11	0.1	0.10	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELE / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1935	462	20.2	18.9	1.3	13.7	2.9	4.4	6.6	5	5	69.0	2.8	66.3	20.9	0	559	925	135	142	331	5.5	2.88	0.50	18	0	50	0.45	0.15	3.1	0.53	2

Ječmenu kašu očistiti (prebrati) i dobro oprati, pa staviti kuhati u dosta vode. Dodati pola planirane količine crvenog luka i lovorov list, te kuhati dok kaša napola omekša. U isto vrijeme u drugoj posudi kuhati grah (po mogućnosti bijele boje), dok bude napola kuhan. Kada su grah i ječmena kaša napola kuhani, ocijediti vodu u kojoj su se kuhali i sve zajedno staviti u posudu u kojoj će se pripremati varivo. Nadoliti oko 2.5 dl tople vode ili temeljca od kostiju, odnosno vode u kojoj se kuhala suha slanina ili meso, dodati sol i nastaviti s kuhanjem dok grah i kaša omekšaju.

Na ulju popržiti ostatak crvenog luka i na sitne kockice narezanu suhu slaninu dok zažute, dodati malo brašna i sitno sjeckani češnjak i crvenu papriku, pa uz miješanje dodati u varivo. Dodati dodatak jelima, sitno sjeckani peršin list i po potrebi nadoliti još tople vode da se dobije 5 dl variva po osobi. Pustiti da sve zajedno polagano kuha još 10 minuta, i pri kraju dodati papar.

Dijeliti grabilicom od 5 dl.

* S ričatom se može kuhati suha slanina ili suho meso ako su planirani na jelovniku, ali se prije stavljanja u varivo moraju prvo dobro oprati i kuhati u posebnoj vodi. Također treba voditi računa kod podjele jela da slanina ili meso budu ravnomjerno porcionirani.

0705 VARIVO OD GRAHA S KISELIN KUPUSOM ILI REPOM Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A Z N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-							-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup- Zasi- Nezasićene		lin Holes			Ukup- Mono/ Poli-		Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo- nol	tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C		
					no nog tinj. no		ćene Jedn. Više.		kis terol			no disah		sahar																				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
GRAH ŠARENI / TREŠNJEVAC /	60.0	60.0	685	164	11.5	11.5	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	0	0	29.9	2.2	27.7	13.0	0	37	1020	51	98	192	3.5	1.68	0.73	0	0	0	0.27	0.08	1.5	0.35	0
KUPUS KISELI /REZANI PAKIRANI/	150.0	150.0	126	30	3.0	3.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0	0	4.5	0.0	4.5	2.3	0	975	210	119	0	45	0.8	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.05	0.3	0.30	15
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
SLANINA SUHA / PRERAŠT.NRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1383	331	16.7	15.4	1.3	13.1	2.7	4.3	6.3	5	5	39.7	2.6	37.1	16.0	0	1022	1292	174	107	273	4.8	1.86	0.75	19	0	24	0.36	0.15	2.1	0.70	15

Grah prebrati i namočiti u dovoljnoj količini hladne vode, pa pustiti da stoji 2 - 3 sata. Potom ga ocijediti, nadoliti hladnom vodom i kuhati dok napola omekša. Vodu u kojoj se grah kuhao odlići i nadoliti oko 2.5 dl tople vode ili temeljca od kostiju, pa kada ponovo proključa dodati kiseli kupus ili kiselu repu i nastaviti s kuhanjem dok sve omekša. Na zagrijanom ulju popržiti sitno sjeckani luk i na sitne kockice narezanu slaninu i dodati brašno. Pržiti dok zažuti, potom maknuti s vatre i dodati crvenu papriku, nadoliti vodom i dobro izmiješati, pa dodati u varivo. Sve dobro izmiješati da ne ostanu grudice zaprške i kuhati još 5 - 10 minuta.

* U varivu se može kuhati suha slanina ili suho meso, s tim da ih se prije stavljanja u varivo dobro opere i posebno kuha. Također treba voditi računa kod podjele jela da slanina i meso budu ravnomjerno porcionirani.

0706 VARIJO OD GRAHA S KUPUSOM (SVJEŽIH) Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI																	
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup-		Zasi-		Nezasićene		Lin kis		Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Pol- sahar	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-		Karo- nol	B1	B2	Nia- cin	B6	C		
					no				ćene		Jedn.		Više.																											
	g	g	kJ	kCal	g	g			g	g	g	g	g	g																	g	g							g	g
GRAH ŠARENI / TREŠNJEVAC /	60.0	60.0	685	164	11.5	11.5	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	0	0	29.9	2.2	27.7	13.0	0	37	1020	51	98	192	3.5	1.68	0.73	0	0	0	0.27	0.08	1.5	0.35	0	0	0	0	0		
KUPUS GLAVATI BIJELE	200.0	180.0	164	40	3.4	3.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	6.8	6.7	0.2	4.9	0	13	504	79	23	65	0.7	0.54	0.05	0	0	0	0.11	0.09	0.5	0.29	72	0	0	0	0	0	
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0	0	0	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0	0	0	0	0	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0	0	0	0	0	0	
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0	0	0	
OCAT JABUČNI	2.0	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0	0	0	
PAPRIKA CRVENA HLJEVEHA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0	0	0	0	0	0	
RAJČICA UKUHANA / KOHC.28-30%/	8.0	8.0	23	5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	0.8	0.3	0.2	0	36	80	3	0	6	0.4	0.00	0.00	26	0	158	0.01	0.01	0.2	0.02	2	0	0	0	0	0	
KUMIN / SUHE SJEKENKE /	0.1	0.1	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0	0	0	
ŠEĆER KRISTAL	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0	0	0	0
Ukupno :	0.0	0.0	1447	346	17.3	16.0	1.3	12.8	2.7	4.3	6.0	5	5	43.3	10.3	33.1	18.8	0	96	1670	138	130	298	5.2	2.40	0.80	45	0	183	0.45	0.20	2.5	0.71	74						

Grah prebrati i namočiti u dovoljnoj količini vode da stoji 2 - 3 sata. Vodu u kojoj se grah namakao treba ocijediti i grah staviti u posudu za kuhanje, nadoliti hladnom vodom i kuhati 15 minuta . Nakon toga vodu ocijediti i nadoliti oko toplom vodom ili temeljcem od kostiju (2.5 dl vode po osobi) i kuhati dok grah napola omekša. Kupus očistiti i oprati, pa narezati na tanke rezance, posoliti i dodati jabučni ocat. Kupus promiješati i ostaviti da stoji 10 minuta, a onda ga malo ocijediti i dodati u napola kuhani grah. Sve zajedno kuhati dok omekša, pa dodati zapržak. Na zagrijanom ulju pržiti sitno sjeckani crveni luk i na sitne kockice narezanu suhu slaninu dok zažuti. Dodati brašno i još malo popržiti, potom zapržak maknuti s vatre, dodati kumin i crvenu papriku. Sve dobro izmiješati i dodati u varivo, miješajući da ne ostanu grudice. Dodati koncentrat rajčice i po potrebi nadoliti tople vode da se dobije oko 5 dl variva po osobi. Kuhati još 10 minuta i po potrebi varivo dosoliti i dodati malo šećera.

Dijeliti grabilicom od 5 dl. * Umjesto koncentrata rajčice u ljetnoj sezoni se može upotrijebiti svježe crvene rajčice 25 grama po osobi.

0707 VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM (PASTA - FAŽOL) Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----				-----M A S T I-----				--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
GRAH ŠARENI / TREŠNJEVAC /	80.0	80.0	914	218	15.3	15.3	0.0	0.9	0.1	0.1	0.7	0	0	39.8	2.9	37.0	17.3	0	50	1360	68	131	256	4.7	2.24	0.98	0	0	0	0.36	0.10	2.0	0.46	0
TJESTENINA S JAJIMA	30.0	30.0	462	110	3.9	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0	23.6	0.6	23.0	0.0	0	0	0	7	0	60	0.6	0.39	0.02	11	10	4	0.04	0.06	0.0	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	6.0	6.0	82	20	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.1	0.1	4.0	0.5	0	0	17	1	7	16	0.2	0.14	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
HRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
SLANINA SUHA / PRERAŠT. HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1956	466	21.6	16.4	1.3	13.5	2.7	4.3	6.0	5	5	69.2	5.0	64.4	16.3	0	842	1447	85	147	354	5.9	2.83	1.04	120	10	569	0.46	0.18	2.4	0.53	1

Suhi grah prebrati i staviti u dovoljnu količinu hladne vode da se namače 2 - 3 sata. Potom vodu ocijediti i grah staviti u posudu za kuhanje. Nadoliti hladnom vodom i kuhati 15 minuta. Nakon toga vodu ocijediti i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 2.5 dl po osobi), dodati polovicu sitno sjeckanog crvenog luka i kuhati dok grah napola omekša. Zatim na pola planirane količine ulja popržiti ostatak crvenog luka, ribanu mrkvu i na sitne kockice narezanu suhu slaninu dok začuti, pa sve dodati u napola kuhani grah. Ostatak ulja zagrijati, dodati brašno i pržiti dok začuti. Maknuti s vatre, dodati sitno sjeckani ili kroz aparat za usitnjavanje protisnuti češnjak i mljevenu crvenu papriku. Sve dobro izmiješati i odmah nadoliti vodom u kojoj se kuha grah, kratko prokuhati i dodati u grah, uz stalno miješanje da ne ostanu grudice zaprške. Dodati sol, dodatak jelima, koncentrat rajčice i lovor list i kuhati još 10 - 20 minuta. Po potrebi dodati još tople vode da se dobije oko 5 dl variva. Tjesteninu - " pužice " posebno kuhati u slanoj vodi dok omekšaju (15-20 minuta), isprati ih hladnom vodom i dodati u varivo pri kraju kuhanja kada je grah već potpuno mekan. Sve zajedno izmiješati, dodati papar i pustiti da ponovo proključa. Može se dodati i malo jabučnog octa.

Bijeliti grabilicom od 5 dl.

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE				H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																									
	Bruto		Neto		Ukup		Bilj		Živo		Ukup		Zasi		Nezasićene			lin		Holes		Ukup		Mono/		Polii	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti	Karo	B1	B2	Nia	B6	C					
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
GRAŠAK IZ KONZERVE	150.0	150.0	333	60	8.6	8.6	0.0	0.6	0.3	0.3	0.0	0	0	11.3	6.1	5.1	11.7	0	5	205	50	41	135	2.3	1.35	0.33	75	0	450	0.48	0.15	3.2	0.15	26	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
MRKVA CRVENA	20.0	18.0	27	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.6	0	6	41	7	2	5	0.1	0.07	0.01	180	0	1000	0.01	0.01	0.1	0.01	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	2	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	2
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	25.0	25.0	366	88	2.5	2.5	0.0	0.3	0.1	0.0	0.2	0	0	20.0	0.4	19.6	0.9	0	1	35	4	5	28	0.4	0.18	0.04	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.04	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.04	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.04	0
JAJE KOKOŠJE / BIJELO /	9.0	8.0	51	12	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0	12	12	5	0	18	0.2	0.00	0.00	15	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % HASTI /	3.0	3.0	26	6	0.1	0.0	0.1	0.6	0.4	0.2	0.0	0	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0	1	3	3	0	2	0.0	0.00	0.00	8	6	3	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1265	301	13.2	12.1	1.1	12.5	2.2	3.3	6.9	7	44	37.0	8.7	28.2	13.9	0	609	422	75	59	209	3.4	1.74	0.41	301	6	1616	0.55	0.20	3.6	0.24	30														

Odvojiti pola planirane količine ulja i staviti u posudu za pripremu variva, zagrijati ga i dodati sitno sjeckani crveni luk, pa ga malo popržiti. Kada luk zažuti dodati na kockice narezanu mrkvu i celer korjen, pa sve kratko pirjati. Potom nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 2.5 dl po osobi), posoliti i pustiti da se kuha. Kada provri dodati grašak iz konzerve. Ostatak ulja zagrijati i dodati brašno za zapržak, pržiti dok zažuti, maknuti s vatre i dodati crvenu papriku. Zapržak dodati u varivo i lagano miješati da ne ostanu grudice. Kuhati još 10 - 15 minuta. U posebnoj posudi razmutiti jaja (planirati 1/6 jaja po osobi), dodati malo soli, ulja i vode (oko 0.1 dl po osobi) i sve dobro izmiješati. Dodati brašno i sve dobro izmiješati da se dobije ujednačeno tijesto za noklice. Po potrebi dodati još vode da tijesto bude dovoljno mekano da se može vaditi žlicom i ukuhavati u varivo. Nakon dodavanja noklica varivo kuhati još 10 minuta, potom isključiti izvor topline i dodati kiselo vrhnje, papar i sitno sjeckani peršin list.

Ocijeliti grabilicom od 4.5 dl.

0710 VARIVO OD JEČMENE KAŠE Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 400

H A N T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-H A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-				B1	B2	Nia- cin	B6	C																												
	Bruto		Neto		Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Polí- sahar	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu						R.E.	Reti- nol	Karo- tini																									
	g	g	kJ	kCal																																																						
JEČMENA KAŠA	100.0	100.0	1506	360	7.9	7.9	0.0	1.7	0.4	0.2	1.1	1	0	83.6	0.0	83.6	6.5	0	3	120	10	20	210	0.7	2.00	0.12	0	0	0	0.17	0.05	2.5	0.22	0																								
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0																								
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																								
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	3.0	3.0	41	10	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	0.1	2.0	0.2	0	0	8	1	3	8	0.1	0.07	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0																								
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																								
LUK BIJELI / ŽEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																								
MRKVA CRVENA	15.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	0	5	30	5	2	4	0.1	0.05	0.01	135	0	810	0.00	0.01	0.1	0.01	1																								
PERŠIN LIST	2.0	1.0	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2																								
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0																								
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0																								
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																								
Ukupno :	0.0	0.0	1945	465	9.2	8.5	0.7	11.2	2.1	3.1	6.0	6	2	87.3	1.5	85.8	7.4	0	402	197	10	28	233	1.3	2.13	0.14	150	0	893	0.15	0.07	2.0	0.25	3																								

Ječmenu kašu očistiti, dobro oprati pod tekućom vodom i staviti kuhati u dosta vode ili temeljca od kostiju, odnosno u vodu u kojoj se kuhala suha slanina ili suho meso (oko 3 dl po osobi). Kada kaša napola omekša dodati mrkvu narezanu na kockice i suhu slaninu, pa nastaviti s kuhnjem dok kaša postane mekana. Na zagrijanom ulju popržiti brašno dok zažuti, zatim dodati sitno sjeckani crveni luk, papriku, papar i sol, i uz satalno polagano miješanje dodavati u varivo, pazеći da ne ostanu grudice zaprška. Dodati sol, papar i sitno sjeckani peršin list, i po potrebi još tople vode da varivo ne bude pregusto, a da se dobije oko 4 dl pripremljenog jela po osobi.

Dijeliti grabilicom od 4.5 dl.
* Varivo se može pripremati sa suhim mesom ili suhom slaninom, ali ih prethodno treba kuhati zasebno u drugoj vodi, pa tek onda dodati u varivo. Prilikom podjele pripremljenog jela treba paziti da se meso ili slanina ravnomjerno porcioniraju.

0711 VARIVO OD KELJA S KRUMPIROM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 400

N A H R A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g			no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
KELJ GLAVATI	250.0	175.0	191	46	5.8	5.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	5.8	5.8	0.0	5.4	0	40	455	131	35	119	1.6	0.53	0.12	88	0	525	0.11	0.09	0.5	0.28	105
KRUMPIR ZRELI	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	8	24	40	0.5	0.30	0.15	0	0	0	0.11	0.04	1.2	0.25	14
RAJČICA CRVENA	15.0	14.7	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.2	0	0	43	2	2	3	0.1	0.03	0.01	15	0	88	0.01	0.01	0.1	0.02	3
SLANINA SUHA / PRERAŠT. HRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	6.0	6.0	82	20	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.1	0.1	4.0	0.5	0	0	17	1	7	16	0.2	0.14	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VEGETA 1																																		
Ukupno :	0.0	0.0	1024	245	9.6	8.9	0.7	9.8	1.7	2.9	5.3	5	2	31.7	7.2	24.6	8.3	0	441	1111	143	71	188	2.6	1.01	0.30	116	0	630	0.27	0.14	2.0	0.58	122

Krumpir oguliti, oprati i narezati na kockice, pa ga staviti kuhati u hladnu osoljenu vodu (oko 2 dl vode po osobi). Kelj očistiti, oprati i izrezati na sitnije komade, pa ga blanširati u kipućoj vodi. Vodu ocijediti i kelj dodati u napola kuhani krumpir. Zatim dodati na sitne kockice narezanu slaninu i na kriške narezanu svježu crvenu rajčicu (rajčicu prvo preliti kipućom vodom, oguliti joj kožicu i očistiti sjemenke, pa narezati na kriške). Sve zajedno kuhati dok povrće omekša, a onda dodati zapržak. Na ulju popržiti brašno dok ražuti, dodati sitno sjeckani crveni luk, češnjak i crvenu papriku. Sve izmiješati i dodavati u varivo polako miješajući da ne ostanu grudice i da se povrće previše ne zgnječi. Dodati papar i po potrebi još tople vode ili temeljca od kostiju da varivo ne bude previše gusto i da se dobije oko 4 dl pripremljenog jela po osobi. Kuhati još 5 - 10 minuta.

Dijeliti grabilicom od 4.5 dl.

* Umjesto svežijih crvenih rajčica može se planirati 3 g koncentrata rajčice (ili u kontinentalnoj varijanti kiselog vrhnja).

Varivo se može pripremati i sa suhim mesom, ali meso treba prije kuhati zasebno u drugoj vodi, pa tek onda dodati u varivo. Prilikom podjele pripremljenog jela treba paziti da se meso ravnomjerno porcionira.

0713 VARIVO OD KUPUSA S RAJČICOM (PRISTILJENO ZELJE) Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Monog/	Poli-	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	no		nog		no		no	no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
KUPUS GLAVATI BIJELE	250.0	225.0	205	50	4.3	4.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	8.5	8.3	0.2	6.1	0	16	630	99	29	81	0.9	0.67	0.07	0	0	0	0.14	0.11	0.7	0.36	90
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	15.0	15.0	43	10	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	1.5	0.6	0.4	0	68	150	5	0	11	0.8	0.00	0.00	50	0	297	0.02	0.02	0.4	0.04	5
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KUMIN / SUNE SJESENKE /	0.1	0.1	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	0.5	0.5	6	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	622	149	5.7	5.7	0.0	7.3	0.8	1.7	4.9	5	0	16.1	10.6	5.5	7.1	0	84	808	107	37	112	2.0	0.84	0.09	50	0	298	0.18	0.13	1.2	0.42	95

Kupus očistiti, oprati i narezati na tanke rezance, pa ga staviti kuhati u kipuću vodu (oko 2 dl po osobi). Kuhati ga dok napola omekša, pa dodati koncentrat rajčice razmučen u mlakoj vodi (ili 100 grama svježih crvenih rajčica koje treba prvo preliti kipućom vodom, oguliti im kožicu, očistiti sjemenke i narezati ih na kriške). Dodati sol i kuhati dok povrće omekša. Od ulja i brašna načiniti tamniji zapržak, dodati sitno sjeckani crveni luk i sjemenke kumina, malo popržiti i uz lagano miješanje dodavati ga u varivo. Po potrebi dodati još tople vode da se dobije oko 3 dl variva po osobi i kuhati još 10 minuta. Ako je previše kiselo dodati malo šećera. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

0714 VARIVO OD LEĆE Regija recepta: P Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 450

NAHITIC A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			MASTI							UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup. no	Bilj. g	Živo. g	Ukup. lin. no	Zasićene				Ukup. no	Mono. g	Polisah. g	Vlakna g	Na mg	K mg		Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	R.E. µg	Reti- nol			B1 mg	B2 mg	Nia- cin mg	B6 mg	C mg
									Jedn. Više. kis. terol																									
									g	g	g	g							g								g	g	g					
LEĆA SUHA	100.0	100.0	1272	304	23.8	23.8	0.0	1.0	0.2	0.2	0.6	0	0	53.2	2.4	50.8	11.7	0	36	670	39	77	240	7.6	3.10	0.58	10	0	60	0.50	0.20	2.0	0.60	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SLANINA SUHA / PRERAST HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
PŠENTIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	0
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
HRKVA CRVENA	15.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	0	5	30	5	2	4	0.1	0.05	0.01	135	0	810	0.00	0.01	0.1	0.01	1
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	1.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
Ukupno :	0.0	0.0	1994	476	26.4	25.1	1.3	15.9	3.1	5.1	7.8	7	5	60.5	4.8	55.8	12.9	0	570	787	52	91	284	8.4	3.35	0.62	163	0	920	0.60	0.26	2.4	0.68	4

Suhu leću prebrati i staviti u dovoljnu količinu hladne vode i kuhati 10 -15 minuta. Zatim tu vodu ocijediti i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju, odnosno vodom u kojoj se kuhalo suho meso (oko 3 dl po osobi) dodati pola količine sitno sjeckanog crvenog luka i kuhati dok leća napola omekša. Na pola planirane količine ulja popržiti ostatak crvenog luka, na sitne kockice narezanu suhu slaninu i naribanu mrkvu, pa sve skupa dodati u varivo i nastaviti s kuhanjem. Kada leća omekša, dodati sol, dodatak jelima i lovorov list. Od ostatka ulja i brašna načiniti zapržak, dodati crvenu papriku i sitno sjeckani ili zgnječeni češnjak, pa uz stalno miješanje da ne ostanu grudice, dodavati u varivo. Nastaviti s kuhanjem na laganoj vatri još 15 - 20 minuta. Po potrebi dodati još tople vode ili temeljca da varivo ne bude previše gusto i da se dobije oko 4.5 - 5 dl variva po osobi. Na kraju dodati papar, sitno sjeckani peršin list i ocat, a po potrebi i dosoliti. Dijeliti grabilicom od 5 dl.

0715 VARIVO OD LEĆE S KRUMPIROM (HANEŠTRA) Regija recepta: P Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 450

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasićene					Lin Holes Ukup- Mono/ Poli- Vlakna					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo- nol tini	B1	B2	Nia cin	B6	C		
					no nog tinj. no			čene Jedn. Više.					kis terol no disah sahar					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
LEĆA SUHA	80.0	80.0	1018	243	19.0	19.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.5	0	0	42.6	1.9	40.6	9.4	0	29	536	31	62	192	6.1	2.48	0.46	8	0	40	0.40	0.16	1.6	0.48	0
KRUMPIR ZRELI	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	8	24	40	0.5	0.30	0.15	0	0	0	0.11	0.04	1.2	0.25	14
ULJE SUNCONRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SLANINA SUHA / PRERAŠT. HAŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
MRKVA CRVENA	15.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	0	5	30	5	2	4	0.1	0.05	0.01	135	0	810	0.00	0.01	0.1	0.01	1
PAPRIKA CRVENA HLJEVEHA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	369	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
Ukupno :	0.0	0.0	2098	501	23.6	22.3	1.3	15.6	3.1	5.1	7.6	7	5	70.4	4.5	65.8	12.7	0	570	1222	52	100	275	7.4	3.03	0.65	161	0	908	0.61	0.26	3.2	0.81	18

Suhu leću prebrati i staviti kuhati u dovoljnu količinu hladne vode. Kuhati 10 - 15 minuta, zatim vodu ocijediti i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 3 dl po osobi), dodati pola količine sitno sjeckanog crvenog luka i nastaviti s kuhanjem. Na polovici planirane količine ulja popržiti ostatak crvenog luka, naribanu mrkvu i na sitne kockice narezanu slaninu, pa sve skupa dodati u leću kada napola omekša. Potom dodati krumpir narezan na kockice i kuhati dok leća i krumpir omekšaju, zatim dodati sol, dodatak jelima i lovorov list. Od ostatka ulja i brašna načiniti zapržak, dodati crvenu papriku i sitno sjeckani ili zgnječeni češnjak, pa uz stalno miješanje da ne ostanu grudice, dodavati zapržak u varivo. Nastaviti s kuhanjem još 15 - 20 minuta. Po potrebi dodati još tople vode da varivo ne bude previše gusto i da se dobije 4.5 - 5 dl variva po osobi. Na kraju dodati papar, sitno sjeckani peršin list i malo octa, a po potrebi i dosoliti.

Dijeliti grabilicom od 5 dl.

- N A M I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANKEVINE -			- M A S T I -							- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -				- VITAMINI -										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g			no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
MAHUNE ZELENE / MLADE / 300	210.0	199.5	152	36	4.2	4.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	4.8	4.8	0.0	5.8	0	4	559	70	0	96	1.8	0.00	0.00	82	0	489	0.14	0.30	1.6	0.00	32
KRUMPIR TRELJ	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	8	24	40	0.5	0.30	0.15	0	0	0	0.11	0.04	1.2	0.75	14
RAJČICA CRVENA	35.0	34.3	21	5	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.5	0	1	99	4	4	7	0.1	0.07	0.03	34	0	206	0.02	0.01	0.2	0.04	7
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	6.0	6.0	82	20	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.1	0.1	4.0	0.5	0	0	17	1	7	16	0.2	0.14	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVEVA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	6	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
Ukupno :	0.0	0.0	1163	277	8.4	7.6	0.8	13.8	2.6	4.0	7.2	7	5	32.0	7.5	24.6	9.2	0	409	1295	91	39	175	2.9	0.53	0.21	147	10	751	0.31	0.37	3.2	0.33	55

Svježe zelene ili žute mahune očistiti od peteljki i narezati na komade duljine 3 - 4 centimetra, pa ih oprati i ocijediti. Na polovici planirane količine ulja popržiti sitno sjeckani crveni luk i na sitne kockice narezanu suhu slaninu. Kada lagano zažute dodati mahune i kratko pirjati, pa nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 2 dl po osobi), posoliti i kuhati dok mahune napola omekšaju. Zatim dodati na kockice narezani krumpir i svježu crvenu rajčicu koju prethodno treba preliti kipućom vodom, oguliti joj kožicu, očistiti sjemenke i narezati je na tanke kriške. Od preostalog ulja i brašna načiniti zapržak (ili brašno razmutiti u vodi), dodati mu crvenu papriku i sitno sjeckani ili zgnječeni češnjak, pa ga uz lagano miješanje dodavati u varivo, pazeći da ne ostanu grudice. Nastaviti kuhati na laganoj vatri još 10 - 15 minuta, dok krumpir i mahune omekšaju, pa na kraju dodati papar, sitno sjeckani peršin list i kiselo vrhnje.

Dijeliti grabilicom od 4.5 dl.

*

Ako se umjesto svježih ili smrznutih mahuna koriste konzervirane mahune, onda ih se ne smije pirjati, nego se prvo stavlja kuhati krumpir, a mahune se dodaju kada je krumpir napola kuhan.

0717 VARIVO OD PORTLUKA S KRUMPIROM Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 400

N A M E N I T A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-					Ukup-						Na				R.E. Reti- Karo-											
					no			ćene					no										nol											
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PORTLUK / CIZELI /	250.0	187.5	219	53	3.8	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.4	7.5	1.9	5.8	0	9	469	113	0	56	1.9	0.00	0.00	188	0	1125	0.23	0.08	0.9	0.47	47	
KRUMPIR ZRELI	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	8	24	40	0.5	0.30	0.15	0	0	0	0.11	0.04	1.2	0.25	14	
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	6.0	6.0	82	20	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.1	0.1	4.0	0.5	0	0	17	1	7	16	0.2	0.14	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
PAPRIKA CRVENA.HLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1034	248	7.4	6.7	0.7	9.6	1.7	2.9	5.1	5	2	34.5	8.1	26.4	8.4	0	410	1076	122	34	120	2.8	0.45	0.17	201	0	1142	0.38	0.12	2.3	0.75	61

Krumpir očistiti, oprati i narezati na kockice, pa ga staviti kuhati u hladnu osoljenu vodu (oko 2 dl po osobi) i kuhati dok napola omekša.

Poriluk očistiti, dobro oprati i prvo razrezati po dužini, a onda narezati na komadiće dužine 2 - 3 cm. Potom ga blanširati u kipućoj vodi, dobro ocijediti i dodati u napola kuhani krumpir. Dodati na sitne kockice narezanu suhu slaninu i nastaviti kuhati dok povrće omekša.

Na ulju popržiti brašno da zažuti, maknuti ga s vatre i odmah dodati crvenu papriku, pa uz lagano miješanje zaprižak dodavati u varivo, pazeći da ne ostanu grudice. Po potrebi dodati još tople vode ili temeljca od kostiju, odnosno vode u kojoj se kuhalo suho meso ili slanina da jelo ne bude previše gusto i da se dobije oko 4 - 4.5 dl variva po osobi.

Na kraju dodati papar i po potrebi dosoliti.

Dijeliti grabilicom od 4.5 dl.

0710 PIRE OD ŠPINATA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A H I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVAČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup		Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g																													g
vr	200																																		
SPINAT	200.0	166.0	83	20	3.3	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.7	0.0	1.7	3.7	0	42	1162	208	93	116	5.0	0.00	0.00	1378	0	8267	0.10	0.33	1.0	0.25	90	
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0	
MILJEHO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	50.0	50.0	121	29	1.7	0.0	1.7	1.4	0.9	0.5	0.1	0	5	2.4	2.4	0.0	0.0	0	25	76	60	7	47	0.1	0.19	0.01	13	0	0	0.02	0.08	0.1	0.02	1	
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	466	111	5.7	4.0	1.7	6.5	1.5	1.7	3.5	3	5	7.8	2.7	5.2	4.1	0	261	1253	269	107	178	5.2	0.31	0.03	1391	0	8268	0.14	0.41	1.2	0.29	91	

Špinat očistiti, oprati i staviti kuhati u kipuću slanu vodu. Kuhati ga dok peteljke listova omekšaju, potom ga ocijediti i samljeti ili propasirati. Na ulju popržiti brašno da se dobije svijetli zapržak, dodati mu sitno sjeckani ili zgnječeni češnjak i još kratko popržiti. Zatim polako dodavati hladno mlijeko, stalno miješajući da se zapržak razide i zgusne, pa dodati špinat. Sve dobro izmiješati, a ako je previše gusto nadoliti malo tople vode ili fonda od kostiju. Kuhati na laganoj vatri još 5 minuta. Povremeno promiješati, dodati papar i po potrebi dosoliti. Servirati odmah nakon pripreme (špinat se ne smije prigrijavati, niti stajati pripremljen dulje vremena). Dijeliti grabilicom od 2 dl.

0801 BLITVA S KRUMPIRON LEŠO Regija recepta: P Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 350

N A H R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-											
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	no		nog		no		nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
BLITVA	250.0	220.0	110	26	2.9	2.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	3.3	3.3	0.0	2.6	0	68	1210	147	143	64	7.0	0.88	0.13	579	0	3469	0.07	0.42	4.0	0.00	53
KRUMPIR ZRELI	150.0	120.0	437	104	2.5	2.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	25.0	0.6	24.4	2.5	0	8	684	10	29	48	0.6	0.36	0.18	0	0	0	0.13	0.05	1.4	0.30	17
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	822	195	5.5	5.5	0.0	7.3	0.8	1.7	4.9	5	0	28.9	4.3	24.6	5.1	0	270	1895	158	173	114	7.6	1.24	0.31	579	0	3470	0.20	0.47	5.4	0.30	70

Očišćeni i na kockice narezani krumpir staviti kuhati u dovoljnu količinu vode, dodati sol i kuhati dok napola omekša. Zatim dodati očišćenu i opranu blitvu, pa nastaviti s kuhanjem dok peteljke listova blitve omekšaju. Ako je blitva starija pa ima tvrde peteljke, onda ih treba odvojiti od listova i posebno kuhati dok omekšaju, pa tek onda izmiješati s krumpirom i listovima blitve i kuhati dok sve potpuno omekša. Potom vodu ocijediti i povrće odmah preliti zagrijanim uljem u koje je dodan sitno sjeckani češnjak (češnjak se ne smije pržiti), dodati papar i po potrebi dosoliti. Može se dodati i malo vode u kojoj se povrće kuhalo da jelo ne bude previše gusto. * Dijeliti grabilicom od 4 dl.

0802 CVJETAČA KUHANNA (LEŠO) Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C			
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
CVJETAČA / SAMO CVIJET /	250.0	165.0	172	41	5.3	5.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	4.5	4.0	0.5	4.5	0	13	578	73	0	114	1.3	1.16	0.12	0	0	0	0.17	0.17	2.0	0.33	97
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	360	86	5.3	5.3	0.0	5.3	0.6	1.2	3.6	3	0	4.5	4.0	0.5	4.5	0	207	578	73	1	114	1.3	1.16	0.12	0	0	0	0.17	0.17	2.0	0.33	97

Cvjetaču očistiti, razdijeliti na cvjetiče, oprati i staviti kuhati u kipuću slanu vodu, pa i kuhati dok cvjetovi i peteljke omekšaju, ali paziti da se ne raspadnu. Zatim vodu ocijediti, a cvjetaču prelići zagrijanim uljem. Jelo se poslužuje toplo odmah nakon pripreme.
Dijeliti francuskom žlicom.

0803 CVJETAČA S HRVICAMA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-						--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi-			Nezasićene			lin Moles		Ukup- Mono/ Poli-		Vlakna					P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no nog tinj.			no čene			Jedn. Više.			kis terol		no disah		sahar					mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
CVJETAČA / SAHO CVIJET /	250.0	165.0	172	41	5.3	5.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	4.5	4.0	0.5	4.5	0	13	578	73	0	114	1.3	1.16	0.12	0	0	0	0.17	0.17	2.0	0.33	9	
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00			
HRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJELE KRU	7.0	7.0	104	25	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.4	0.2	5.2	0.2	0	53	11	9	2	8	0.2	0.06	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.00		
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00		
	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00		
Ukupno :	0.0	0.0	540	129	6.1	6.1	0.0	7.4	0.8	1.7	5.0	5	0	9.9	4.2	5.7	4.7	0	388	589	82	3	122	1.5	1.22	0.13	0	0	0	0.21	0.20	2.1	0.33	9	

Cvjetaču očistiti, razdijeliti na cvjetice, oprati i staviti kuhati u kipuću slanu vodu, pa kuhati dok cvjetovi i peteljke omekšaju, ali paziti da se ne raspadnu. Zatim vodu ocijediti i cvjetaču preliti mrvicama prženim na ulju. Jelo se poslužuje toplo odmah nakon pripreme. Dijeliti francuskom žlicom.

0004 GRAŠAK PIRJANI Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A H I T N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C				
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar									nol	tini			cin					
	g	g		kJ kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
GRAŠAK ZELENI OČIŠĆENI ZAHV. 200.0	200.0	200.0	444	106	11.4	11.4	0.0	0.8	0.4	0.4	0.0	0	0	15.0	8.2	6.8	15.6	0	6	380	66	54	180	3.0	1.80	0.44	100	0	600	0.64	0.20	4.2	0.20	34
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	3.0	3.0	41	10	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	0.1	2.0	0.2	0	0	8	1	3	8	0.1	0.07	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
Ukupno :	0.0	0.0	683	163	11.9	11.9	0.0	5.9	1.0	1.6	3.3	3	0	17.6	8.8	8.8	16.0	0	329	407	70	59	191	3.2	1.88	0.46	105	0	633	0.68	0.23	4.3	0.22	36

Na polovici planirane količine ulja popržiti sitno sjeckani crveni luk dok zažuti, a zatim dodati ocijeđeni grašak iz konzerve (ili prethodno blanširani svježi ili smrznuti grašak). Lagano izmiješati i nadoliti sa malo tople vode ili temeljca od kostiju i dodati dodatak jelima. Posudu u kojoj se jelo priprema poklopiti i nastaviti s pirjanjem dok grašak omekša. Od ostatka ulja i brašna načiniti svijetli zapržak i uz stalno lagano miješanje dodati ga u grašak. Po potrebi dodati još tople vode ili temeljca od kostiju, posoliti i kuhati na laganoj vatri još 10 minuta. Na kraju dodati sitno sjeckani peršin list.

Dijeliti grabilicom od 2 dl.

0805 KELJ KUHANI (LEŠO) Regija recepta: P Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				ALKOHOL	-MINERALI-								-VITAMINI-															
	Bruto		Neto		Ukup-			Bilj-		Živo-		Ukup-		Zasi-		Nezasićene		lin Moles		Ukup-		Mono/ Poli-		Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	no		nog		tinj. no			ćene		Jedn. Više.		kis terol		no		disah		sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
KELJ GLAVATI	250.0	175.0	191	46	5.8	5.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	5.8	5.8	0.0	5.4	0	40	455	131	35	119	1.6	0.53	0.12	88	0	525	0.11	0.09	0.5	0.28	105								
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0									
LUK BIJELE / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0									
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0								
	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0								
Ukupno :	0.0	0.0	384	92	5.9	5.9	0.0	5.2	0.6	1.2	3.5	3	0	6.0	6.0	0.1	5.4	0	428	455	131	37	120	1.6	0.53	0.12	88	0	525	0.11	0.09	0.5	0.28	105								

Glavice kelja očistiti, razrezati na četiri dijela, oprati i istaviti kuhati u kipuću vodu. Dodati sol i kuhati dok kelj omekša. Zatim ocijediti vodu u kojoj se kuhao i prelići ga zagrijanim uljem u koje je neposredno pred prelijevanje dodan sitno sjeckani češnjak (češnjak se ne smije pržiti jer dobije gorki okus). Jelo se poslužuje toplo odmah nakon pripreme, ili se do podjele čuva u poklopljenim posudama na pari ili na toplom mjestu. Dijeliti francuskom žlicom.

* Na isti način priprema se i lisnati kelj (raštika).

0006 KELJ S KRUMPIROM LEŠO Regija recepta: P Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A H I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KELJ LISNATI ZELEN / RAŠTIKA /	250.0	175.0	301	72	7.0	7.0	0.0	1.8	0.0	0.0	1.8	0	0	7.0	0.0	7.0	4.4	0	88	875	350	65	123	1.8	0.00	0.16	1610	0	9660	0.04	0.35	2.6	0.39	175
KRUMPIR ZRELI	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	0	24	40	0.5	0.30	0.15	0	0	0	0.11	0.04	1.2	0.25	14
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK BIJELE / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	940	224	9.2	9.2	0.0	8.9	0.0	1.7	6.5	5	0	28.4	0.9	27.5	6.5	0	404	1446	359	92	165	2.3	0.30	0.31	1610	0	9661	0.15	0.39	3.6	0.64	189

Očišćeni i na kocke narezani krumpir staviti kuhati u dovoljnu količinu vode.
Posoliti i kuhati dok krumpir napola omekša, a zatim dodati očišćeni, oprani i na manje komade narezani kelj ili raštiku. Povrće kuhati dok omekša, zatim vodu ocijediti, a kelj i krumpir preliti zagrijanim uljem u koje je dodan sitno sjeckani češnjak. Dodati papar i po potrebi dosoliti.
Jelo se poslužuje toplo odmah nakon pripreme ili se do podjele čuva u poklopljenim posudama na pari ili na toplom mjestu.
Bijeliti francuskom žlicom.

0807 MAHUNE KUHAHE (LEŠO) Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	Bruto	Neto	g	kJ kcal	Ukup-		Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Više. kis.	lin	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

Svježe zelene ili žute mahune očistiti od peteljki, narezati na komade duljine 3 - 4 cm, oprati i staviti kuhati u dovoljnu količinu vode. Ako se umjesto svježih mahuna koriste smrznute ili konzervirane mahune onda ih se odmah stavlja kuhati u kipuću vodu (konzerviranim mahunama treba ocijediti tekućinu). Dodati sol i kuhati na laganoj vatri dok mahune omekšaju. Zatim vodu ocijediti i mahune preliti zagrijanim uljem u koje je dodan sitno sjeckani češnjak. Češnjak se ne smije pržiti, jer potamni i dobije gorki okus. Dodati papar i po potrebi dosoliti. Dijeliti francuskom žlicom.

0808 MAHUNE PIRJANE Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A M E N I T C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
					g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MAHUNE ZELENE / MLADE /	200.0	190.0	144	34	4.0	4.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	4.6	4.6	0.0	5.5	0	4	532	67	0	91	1.7	0.00	0.00	78	0	466	0.13	0.29	1.5	0.00	30
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	346	82	4.2	4.2	0.0	5.2	0.6	1.2	3.3	3	0	5.3	5.3	0.1	5.6	0	327	545	70	2	95	1.7	0.01	0.01	78	0	466	0.16	0.32	1.5	0.01	31

Na zagrijano ulje dodati sitno sjeckani crveni luk i popržiti ga da lagano
 zažuti. Zatim dodati očišćene, na komade 3 - 4 cm narezane i oprane svježe (ili
 smrznute) mahune, promiješati i nadoliti toplom vodom ili fondom od kostiju.
 Pirjati u poklopljenoj posudi dok mahune napola omekšaju, pa dodati sol, dodatak
 jelima i sitno sjeckani ili zgnječeni češnjak. Po potrebi nadoliti još tople
 vode ili fonda od kostiju i nastaviti s pirjanjem dok mahune budu mekane.
 Dijeliti francuskom žlicom.

0809 MAHUNE S KRUMPIROM (FAŽOLETI S KRUMPIROM) Regija recepta: P Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					ALKOHOL	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Lin Više.	Holes Kis	Ukup- no	Mono/ disah	Pol- sahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
MAHUNE ZELENE / HLADNE /	200.0	190.0	144	34	4.0	4.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	4.6	4.6	0.0	5.5	0	4	532	67	0	91	1.7	0.00	0.00	78	0	466	0.13	0.29	1.5	0.00	30
KRUMPIR ZRELI	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	8	24	40	0.5	0.30	0.15	0	0	0	0.11	0.04	1.2	0.25	14
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	783	186	6.2	6.2	0.0	7.3	0.8	1.7	4.9	5	0	26.0	5.5	20.5	7.6	0	400	1103	76	27	133	2.2	0.30	0.15	78	0	467	0.24	0.33	2.7	0.25	44

Oguljeni i na kockice narezani krumpir staviti kuhati u dovoljnu količinu vode. Kada krumpir napola omekša, dodati očišćene svježe mahune narezane na komade duljine 3 - 4 cm. Posoliti i kuhati dok povrće bude mekano. Zatim vodu ocijediti, a mahune i krumpir preliti zagrijanim uljem u koje je dodan sitno sjeckani češnjak (paziti da se češnjak ne prži i potamni, jer dobije gorki okus). Na kraju dodati papar i po potrebi dosoliti.

Jelo se poslužuje toplo, odmah nakon pripreme, ili se kraće vrijeme čuva u poklopljenim posudama na pari ili na toplom mjestu.

Dijeliti francuskom žlicom.

0810 MAHUNE S HRVICAHA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Ha	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	no	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MAHUNE ZELENE / MLADE / 500	200.0	190.0	144	34	4.0	4.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	4.6	4.6	0.0	5.5	0	4	532	67	0	91	1.7	0.00	0.00	78	0	466	0.13	0.29	1.5	0.00	30
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
HRVICE/TIL DVOPEK/OD BIJEL.KRU	7.0	7.0	104	25	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.4	0.2	5.2	0.2	0	53	11	9	2	8	0.2	0.06	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	512	122	4.8	4.8	0.0	7.3	0.8	1.7	4.9	5	0	10.0	4.8	5.2	5.7	0	251	543	76	3	99	1.9	0.06	0.01	78	0	466	0.14	0.29	1.6	0.00	30

Svježe mahune očistiti od peteljki, narezati ih na komade duljine 3 - 4 cm, oprati i staviti ih kuhati u dovoljnu količinu vode. Dodati sol i kuhati dok mahune budu mekane. Zatim ocijediti vodu i mahune preliti mrvicama prženim na ulju. Jelo se poslužuje toplo odmah nakon pripreme. Dijeliti francuskom žlicom.

0011 MRKVA PIRJANA Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A H I T N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-																					
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C												
																																		no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar
																																		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g
MRKVA CRVENA	200.0	180.0	272	65	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14.4	14.4	0.0	5.8	0	63	405	72	22	54	1.1	0.72	0.14	1800	0	10000	0.05	0.07	1.1	0.13	9											
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0												
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1											
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0											
ŠEĆER KRISTAL	0.5	0.5	8	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0												
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0											
Ukupno :	0.0	0.0	553	132	1.9	1.9	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	15.4	15.4	0.0	5.9	0	386	418	75	24	57	1.1	0.73	0.15	1800	0	10000	0.08	0.10	1.1	0.14	10											

Na ulju popržiti sitno iskosani crveni luk dok zažuti, pa dodati očišćenu, opranu i na kolutiće narezanu mrkvu i uz povremeno miješanje sve skupa pirjati. Nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju, dodati sol, dodatak jelima i po potrebi malo šećera, pa nastaviti s pirjanjem dok mrkva ne bude mekana. Po potrebi dodati još tople vode da ne zagori. Dijeliti grabilicom od 2 dl.

0812 PIRJATI KISELI KUPUS Regija recepta: K Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A H I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- H A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -					ALKOHOL	- MINERALI -					- VITAMINI -										
	Bruto		Neto		Ukup-			Zasi-					Ukup-						Na					R.E. Reti- Karo-										
	g	g	kJ	kCal	no	Bilj- nog	Živo- tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
KUPUS KISELI /REZANI PAKIRANI/	200.0	200.0	168	40	4.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.6	0	0	6.0	0.0	6.0	3.0	0	1300	280	158	0	60	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.06	0.4	0.40	20
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANIHA SUNA / PRERAŠT. HRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UKUPNO :	0.0	0.0	468	111	4.8	4.1	0.7	8.0	1.5	2.4	4.2	3	2	6.7	0.5	6.2	3.1	0	1500	310	161	2	70	1.1	0.01	0.01	6	0	9	0.06	0.06	0.5	0.42	21

Na zagrijanom ulju popržiti sitno sjeckani crveni luk i na kockice narezanu suhu slaninu dok lagano zažute. Dodati crvenu papriku i dodatak jelima, izmiješati i odmah dodati rezani kiseli kupus. Posudu poklopiti i uz povremeno miješanje pirjati dok kupus omekša. Po potrebi nadolijevati toplom vodom ili fondom od kostiju, dodati lovorov list i dosoliti. Na kraju dodati papar i promiješati. Jelo se poslužuje toplo. Dijeliti francuskom žlicom.

0901 BIJELE ŽGANCE Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					--UGLJIKOHIDRATI--					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto	Ukup.	Bilj- no	Živo- nog	tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	R.E. µg	Reti- nol	Karo- tini	B1 mg	B2 mg	Nia- cin mg	B6 mg	C mg		
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
KRUMPIR ZRELI	100.0	80.0	291	70	1.7	1.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	16.6	0.4	16.2	1.7	0	6	456	6	19	32	0.4	0.24	0.12	0	0	0	0.09	0.03	1.0	0.20	11
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	70.0	70.0	1025	245	6.9	6.9	0.0	0.8	0.1	0.1	0.6	1	0	56.1	1.2	54.9	2.4	0	1	98	11	14	77	1.1	0.49	0.12	0	0	0	0.07	0.01	0.5	0.11	0
MASL. SVINJSKA / MESOLJEKA /	10.0	10.0	366	89	0.0	0.0	0.0	9.9	4.5	4.5	1.0	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1682	404	8.6	8.6	0.0	10.8	4.6	4.6	1.7	2	7	72.7	1.6	71.1	4.1	0	396	554	17	36	109	1.5	0.73	0.24	0	0	0	0.16	0.04	1.5	0.31	11

Krumpir oguliti, narezati na kockice, oprati i staviti kuhati u hladnu slanu vodu. Kada je krumpir napola kuhan dodati oštro bijelo brašno i kuhati oko 30 minuta. Zatim tekući dio odliti u posebnu posudu, a krumpir i brašno dobro izmiješati. Ako su žganci previše tvrdi onda treba dodati tekućinu u kojoj su se kuhali i dobro izmiješati da ne ostanu grudice brašna. Kuhane žgance preliti vrućom maslom ili čvarcima. Dijeliti francuskom žlicom.

0902 DOMAĆA TJESTENINA (REZANCI, KRPICE I SL.) Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 300

N A H T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	100.0	100.0	1464	350	9.8	9.8	0.0	1.2	0.2	0.1	0.9	1	0	80.1	1.7	78.4	3.4	0	2	140	15	20	110	1.5	0.70	0.17	0	0	0	0.10	0.02	0.7	0.15	0
ULJE SUNCOKRETOVO	3.0	3.0	113	27	0.0	0.0	0.0	3.0	0.3	0.7	2.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / BIJELO /	27.0	24.0	152	36	3.1	0.0	3.1	2.6	1.0	1.2	0.2	0	125	0.0	0.0	0.0	0.0	0	36	36	14	0	54	0.5	0.00	0.00	46	0	0	0.02	0.07	0.0	0.04	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1729	413	12.9	9.8	3.1	6.8	1.5	2.0	3.1	3	125	80.1	1.7	78.4	3.4	0	232	176	29	21	164	2.0	0.70	0.17	46	0	0	0.12	0.09	0.7	0.19	0

U odgovarajuću posudu prosijati brašno i od ukupne količine odvojiti 1/10 za posipanje daske. Na sredini brašna načiniti udubljenje i u njega dodati jaja (planirati 1/2 jajeta po osobi), sol i malo vode, pa umijesiti čvrsto, elastično tijesto. Zatim tijesto izvaditi na stol posut brašnom, izrezati ga na manje komade, vodeći računa o površini stola na kojemu će se tijesto razvaljati. Komade tijesta dobro izmjesiti da postanu glatki, formirati ih u obliku lopti i ostaviti ih da se malo odmaraju. Zatim na pobrašnjenom stolu valjkom tanko razvaljati tijesto do debljine oko 2 mm. Ostaviti da se prosuši, a zatim ga izrezati na trake širine 8 - 10 cm i od njih rezati rezance širine oko 1 cm ili krpice. (Rezance se može oblikovati i posebnim strojem za izradu tjestenina). Domaću tjesteninu (rezance, krpice i sl.) kuhati 10 -15 minuta u dovoljnoj količini kipuće vode. (U prosjeku treba računati oko 4 l vode na 1 kg tjestenine). Zatim isključiti izvor topline i tjesteninu ostaviti u poklopljenoj posudi 10 minuta da nabubri, a nakon toga ju ocijediti, isprati hladnom vodom, dobro ocijediti i preliti zagrijanim uljem. Dijeliti grabilicom od 3 dl ili francuskom žlicom.

0903 KRUMPIR KUHAJI SLANI Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Viša.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g		kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIR TRELJ	350.0	280.0	1019	244	5.9	5.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	20	1596	22	67	112	1.4	0.84	0.42	0	0	0	0.31	0.11	3.4	0.70	39
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1207	289	5.9	5.9	0.0	5.3	0.6	1.2	3.6	3	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	214	1596	22	68	112	1.4	0.84	0.42	0	0	0	0.31	0.11	3.4	0.70	39

Očišćeni i oprani krumpir izrezati na kockice ili na kriške jednake veličine i staviti ga kuhati u hladnu vodu. Kuhati ga dok postane mekan, pa vodu ocijediti u drugu posudu, a krumpir prekriti zagrijanim uljem. Ocijediti francuskom žlicom.

0904 KRUMPIR S PERŠINOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-								-VITAMINI-								
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasićene					Lin Moles					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo- B1 B2 Niacin B6 C							
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. kis terol no					disah sahar																					
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
KRUMPIR ZRELI	350.0	280.0	1019	244	5.9	5.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	20	1596	22	67	112	1.4	0.84	0.42	0	0	0	0.31	0.11	3.4	0.70	39
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1209	289	6.0	6.0	0.0	5.3	0.6	1.2	3.6	3	0	58.2	1.4	56.8	6.1	0	214	1609	23	68	113	1.6	0.84	0.42	10	0	66	0.31	0.12	3.4	0.70	41

Očišćeni i oprani krumpir izrezati na kockice ili na kriške jednake veličine i staviti ga kuhati u hladnu osoljenu vodu. Kuhati ga dok postane mekan pa vodu ocijediti u drugu posudu. Ulje zagrijati i u njega dodati sitno iskosani list, izmiješati i paziti da ne potamni i sve odmah preliti preko kuhanog krumpira. Dijeliti francuskom žlicom.

0905 KRUMPIR PEČENI Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 250

N A H I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg</

Očišćeni, oprani krumpir narezati na kriške jednake veličine i složiti u dobro namazane duboke tave. Zatim krumpir posoliti, preliti ostatkom ulja, dobro izmiješati i staviti peći u zagrijanu pećnicu dok budu zlatnožute boje i pečeni.

Dijeliti iz tava ravnom francuskom žlicom.

0906 KRUMPIR PEKARSKI Regija recepta: U Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 300

N A H I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Viša.	kis	terol	no	disah	sahar											no	lini			cin			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45
ULJE ZA PEČENJE	15.0	13.5	508	122	0.0	0.0	0.0	13.5	1.5	3.2	8.8	9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	50.0	45.0	43	11	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	2.3	0.0	0.6	0	5	63	14	4	14	0.1	0.05	0.04	0	0	0	0.01	0.02	0.1	0.05	5
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1721	412	7.1	7.1	0.0	13.8	1.5	3.2	9.1	9	0	69.2	3.9	65.3	7.4	0	544	1895	41	85	143	1.8	1.02	0.52	19	0	25	0.39	0.19	3.9	0.85	50

Očišćeni i oprani krumpir narezati na režnjeve i dobro ga ocijediti od vode da bude što manje vlažan. U narezani krumpir dodati crveni luk narezan na kolutove, papriku u prahu, papar, dodatak jelima, sol i sitno sjeckani peršin list. Sve sastojke dobro izmiješati i složiti u dobro namazane duboke tave, po površini poravnati i preliti zagrijanim uljem ili masti. Zatim malopodliti temeljcem od kostiju ili toplom vodom (oko 0.1 dl po osobi) i pećiu zagrijanoj pećnici dok krumpir bude pečen.
Dijeliti iz tava francuskom žlicom.

0907 KRUMPIR PIRE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 320

H A N T R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIR ZRELI	350.0	280.0	1019	244	5.9	5.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	20	1596	22	67	112	1.4	0.84	0.42	0	0	0	0.31	0.11	3.4	0.70	39
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	35.0	35.0	85	20	1.2	0.0	1.2	1.0	0.6	0.4	0.0	0	4	1.6	1.6	0.0	0.0	0	17	53	42	5	33	0.0	0.13	0.01	9	0	0	0.01	0.06	0.0	0.01	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0
Ukupno :	0.0	0.0	1292	309	7.1	5.9	1.2	6.3	1.2	1.6	3.6	3	4	59.8	3.0	56.8	5.9	0	37	1649	64	72	145	1.4	0.97	0.43	9	0	0	0.32	0.17	3.4	0.71	39

Očišćeni, oprani krumpir narezati na podjednake komade (polovine ili četvrtine) da bi istovremeno bio kuhan. Krumpir kuhati u slanoj vodi dok omekša, pa vodu u kojoj se kuhao ocijediti u drugu posudu. Kuhani krumpir odmah propasirati, dodati dio zagrijanog ulja (ili margarina) i postepeno dodavati toplo mlijeko uz stalno miješanje da se dobije ujednačena pjenasta masa. Ako je pire previše gust može se dodati vode u kojoj se kuhao krumpir. Pripremljeni pire poravnati po površini i preliti ostatkom masnoće da se ne napravi kora, a do podjele čuvati na toplom mjestu ili na pari.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0900 KRUMPIR PIRE OD KRUMPIROVIM PAHULJICA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 370

- N A M I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -				- VITAMINI -												
	Bruto Heto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar												nol	tini			cin			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIROVE PAHULJICE	50.0	50.0	739	177	3.5	3.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	40.0	1.0	39.0	4.0	0	45	800	18	0	87	0.9	0.00	0.00	0	0	0	0.12	0.03	2.7	0.00	11
MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	100.0	100.0	242	58	3.4	0.0	3.4	2.8	1.7	1.0	0.1	0	10	4.7	4.7	0.0	0.0	0	49	151	119	14	93	0.1	0.38	0.02	26	0	0	0.04	0.16	0.1	0.04	1
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1169	280	6.9	3.5	3.4	8.1	2.3	2.2	3.7	3	10	44.7	5.7	39.0	4.0	0	483	951	137	17	180	1.0	0.38	0.02	26	0	0	0.16	0.19	2.8	0.04	12

Pire od krumpirovih pahuljica ili instant pire krumpira treba pripremati prema uputama na ambalaži proizvoda!

Važno je i važna je i propisano propisanu količinu vode (npr. za Knorr pire krumpir 225 ml po osobi), zagrijati je dok provri pa dodati sol i ulje. Umjesto ulja može se dodati margarin. Zatim se isključi izvor topline i u vodu doda hladno mljeko, a potom se polako dodaju pahuljice. Čitava količina pahuljica mora biti potopljena da što bolje upije tekućinu. Tako ostaviti 1 do 2 minute i zatim dobro izmiješati da se dobije ujednačena masa bez grudica. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0909 KRUHPIR PRŽENI (POKHES-FRITES) Regija recepta: U Način Pripreme: 08 Količina pripremljenog jela: 250

N A H T A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELEČEVINE----			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasićene Lin Holes					Ukup- Mono/ Poli- Vlakna					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. Kis terol no					disah sahar																					
		g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUHPIR PRŽENI	450.0	360.0	1310	313	7.6	7.6	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0	0	74.9	1.8	73.1	7.6	0	25	2052	29	86	144	1.8	1.08	0.54	0	0	0	0.40	0.14	4.3	0.90	50
ULJE ZA POHANJE I LI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1687	403	7.6	7.6	0.0	10.4	1.1	2.4	6.9	7	0	74.9	1.8	73.1	7.6	0	219	2052	29	87	144	1.8	1.08	0.54	0	0	0	0.40	0.14	4.3	0.90	50

Krumpir oguliti, oprati i izrezati na prutiće veličine malog prsta. Zatim ga ocijediti od vode, posušiti i stavljati manje količine pržiti u dovoljnu količinu dobro zagrijanog ulja (ili masti). Ne smije se odjednom staviti prevelika količina krumpira da se ulje previše ne rashladi, jer bi se na nižoj temperaturi krumpir pirjao umjesto da se prži. Krumpir pržiti u otvorenim posudama (npr. kiperima ili fritezama) i čim dobiže boju i omekša treba ga vaditi ravnom francuskom žlicom ili cjediljkom. Prženi krumpir posoliti i odmah posluživati, ili stavljati u posudu na paru da se ne ohladi, a prženje nastaviti dok se ne isprži cijela količina. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0910 KRUMPIR RESTANI Regija recepta: K Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 350

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45
ULJE ZA PEČENJE	11.0	9.9	373	89	0.0	0.0	0.0	9.9	1.1	2.4	6.4	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	38	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	3
Ukupno :	0.0	0.0	1564	373	6.9	6.9	0.0	10.2	1.1	2.4	6.7	6	0	68.0	3.0	65.0	7.1	0	25	1862	34	79	136	1.7	0.99	0.50	0	0	0	0.36	0.14	3.9	0.83	48

Krumpir neoljuštene oprati i staviti u posude za kuhanje, nadoliti hladnom vodom, dodati sol i kuhati dok bude mekan. Zatim vodu ocijediti i krumpir ostaviti još malo u poklopljenoj posudi na pari. Krumpir oguliti dok je još topao, a zatim ga izrezati na ploške ili kockice. U drugoj posudi na masnoći rumeno ispržiti crveni luk, dodati krumpir i sol, dobro izmiješati, kratko pržiti i odmah poslužiti. Ako se ne poslužuje odmah, krumpir se do posluživanja čuva u poklopljenim posudama na toplom mjestu. Dijeliti grabilicom od 4 dl ili ravnom francuskom žlicom.

0911 KRUHPIR ŠTOSANI (DRUCANI ILI TENFANI) Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 340

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-							-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasićene Lin Moles							Ukup- Mono/ Poli- Vlakna					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. kis terol no							disah sahar					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
KRUHPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.00	45		
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0			
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1		
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1		
	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1		
Ukupno :	0.0	0.0	1553	370	6.8	6.8	0.0	10.3	1.1	2.4	6.8	7	0	67.1	2.1	65.0	7.0	0	23	1849	29	78	131	1.8	0.97	0.49	10	0	66	0.35	0.13	3.8	0.01	46		

Oguljeni krumpir narezati na polovine ili četvrtine da budu iste veličine da bi se istovremeno skuha. Oprati ga i staviti kuhati u dovoljnu količinu vode, dodati sol i kuhati dok omekša. Kada je krumpir kuhan, vodu ocijediti a krumpir izgnječiti.

Na masnoći rumeno ispržiti crveni luk narezan na kockica ili kolutiće i dodati u izgnječeni krumpir. Po potrebi dosoliti, pa posuti sitno sjeckanim peršinovim listom i sve dobro izmiješati. Ako je krumpir previše suh dodati malo temeljca od kostiju. Poslužiti odmah ili do podjele čuvati u poklopljenim posudama na pari i na toplom mjestu.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0912 MLINCI DOMAĆI Regija recepta: K Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 300

N A H I T R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g			no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	90.0	90.0	1310	315	8.8	8.8	0.0	1.1	0.2	0.1	0.8	1	0	72.1	1.5	70.6	3.1	0	2	126	14	18	99	1.4	0.63	0.15	0	0	0	0.09	0.02	0.6	0.14	0
ULJE SUNKRETOVO	3.0	3.0	113	27	0.0	0.0	0.0	3.0	0.3	0.7	2.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / BIJELO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	3	0	11	0.1	0.00	0.00	9	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1462	349	9.4	8.8	0.6	4.6	0.7	1.0	2.8	3	25	72.1	1.5	70.6	3.1	0	203	133	17	19	110	1.5	0.63	0.15	9	0	0	0.09	0.03	0.6	0.15	0

Brašno prosijati, dodati jaja (1/10 komada po osobi), malo soli i uz lagano dodavanje mlake vode umijesiti glatko tijesto da se mogu razviti kore. Tijesto podijeliti na manje dijelove i oblikovati ga u loptice, pa ostaviti da odstoji oko 15 minuta. Zatim komade tijesta razvaljati valjkom ili ga razvući na stolnjaku da se dobije kora debljine oko 2 mm. Koru razrezati na nekoliko manjih komada i peći na čistoj ploči štednjaka da se mlinci ispeku s obje strane. Pečene mlince izlomiti na manje komade, preliti ih kipućom osoljenom vodom i ostaviti ih stajati u toj vodi nekoliko minuta, pazeći da se previše ne razidu (skaše). Zatim mlince ocijediti, staviti u posudu i preliti zagrijanim uljem ili masnoćom od pečenja. Poslužiti odmah ili do podjele držati na toplom. Dijeliti francuskom žlicom.

0913 MLINCI KUPOVNI Regija recepta: K Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 300

N A H T R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																					
	Bruto		Neto		Ukup- no	Bilj- nog	Živo- linj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C														
	g	g	kJ	kCal														g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MLINCI KUPOVNI	80.0	80.0	1079	258	7.5	7.0	0.5	1.3	0.3	0.2	1.6	0	20	57.7	1.2	56.5	2.5	0	162	106	14	15	88	1.2	0.50	0.12	7	7	0	0.07	0.02	0.5	0.12	0													
ULJE SUNCOKRETOVO	3.0	3.0	113	27	0.0	0.0	0.0	3.0	0.3	0.7	2.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0														
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0													
Ukupno :	0.0	0.0	1192	285	7.5	7.0	0.5	4.3	0.6	0.9	3.6	2	20	57.7	1.2	56.5	2.5	0	356	106	14	16	88	1.2	0.50	0.12	7	7	0	0.07	0.02	0.5	0.12	0													

Mlince izlomiti na manje komade, preliti ih kipućom osoljenom vodom i ostaviti stajati u toj vodi nekoliko minuta. Paziti da mlinci previše ne omekšaju (da se ne raskaše). Zatim mlince ocijediti, staviti u posudu i preliti zagrijanim uljem ili masnoćom od pečenja. Poslužiti odmah ili do podjele čuvati na toplom. Dijeliti francuskom žlicom.

0914 NOKLICE (ŽLIČNJACI OD BRAŠNA) Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																		
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	100.0	100.0	1464	350	9.8	9.8	0.0	1.2	0.2	0.1	0.9	1	0	80.1	1.7	78.4	3.4	0	2	140	15	20	110	1.5	0.70	0.17	0	0	0	0.10	0.02	0.7	0.15	0
JAJE KOKOŠJE / BIJELO /	19.0	16.9	107	26	2.2	0.0	2.2	1.9	0.7	0.8	0.2	0	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0	25	25	10	0	38	0.3	0.00	0.00	32	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1646	394	12.0	9.8	2.2	5.1	1.1	1.4	2.4	2	88	80.1	1.7	78.4	3.4	0	221	165	25	21	148	1.8	0.70	0.17	32	0	0	0.12	0.07	0.7	0.16	0

U odgovarajućoj posudi razmutiti jaja (1/3 jajeta po osobi /, dodati sol, brašno i uz miješanje dodavati toliko vode da se dobije mekano tijesto. Tijesto miješati tako dugo dok se počinje odljepljivati od kuhače ili mješalice, a zatim ga ostaviti da odstoji 10 minuta. Žlicom vaditi male žličnjake (noklice) i ukuhavati ih u kipuću osoljenu vodu. Kuhati ih oko 10 - 15 minuta nakon stavljanja zadnjeg žličnjaka. Kuhane žličnjake istresti na cjediljku, preliti hladnom vodom, dobro ocijediti i staviti u posudu pa preliti vrućim uljem. Posudu sa žličnjacima protresti da se ne slijepe. Poslužiti odmah ili do podjele čuvati na toplom. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0915 OKRUGLICE OD KRUHA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 300

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-																								
	Bruto		Neto		Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Vita- cin	B6	C														
	g	g	kJ	kCal															g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
KRUH PŠENIČNI BIJELO	150.0	150.0	1469	351	12.0	12.0	0.0	3.0	0.9	0.6	1.5	2	0	69.0	4.5	64.5	4.1	0	750	150	15	0	150	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.08	0.06	1.1	0.06	0														
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	15.0	15.0	220	53	1.5	1.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	12.0	0.3	11.8	0.5	0	0	21	2	3	17	0.2	0.11	0.03	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0														
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	14.0	12.5	79	19	1.6	0.0	1.6	1.4	0.5	0.6	0.1	0	65	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19	19	7	0	28	0.2	0.00	0.00	24	0	0	0.01	0.04	0.0	0.02	0														
MLIJEKO KRAVLJE / 2.6 % MASTI/	80.0	80.0	194	46	2.7	0.0	2.7	2.2	1.4	0.8	0.1	0	8	3.8	3.8	0.0	0.0	0	39	121	95	11	74	0.1	0.30	0.02	21	0	0	0.03	0.13	0.1	0.03	1														
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	8.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0														
SLANINA SUHA / PRERAŠT.MRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0														
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2														
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1														
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0														
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0														
Ukupno :	0.0	0.0	2483	593	19.3	13.7	5.6	19.6	5.5	6.4	7.6	7	78	85.8	9.5	76.4	4.9	0	1014	372	126	16	288	2.4	0.43	0.06	50	0	34	0.19	0.25	1.5	0.16	4														

Odvojiti dio ulja i na njemu malo popržiti sitno sjeckani crveni luk, dodati na sitne kockice narezanu suhu slaninu i sve zajedno još malo ispržiti. Kruh narezan na kockice malo popržiti na preostalom ulju, skinuti ga s vatre i dodati mlijeko, isprženi luk i slaninu, jaja (1/4 po osobi), papar, sol, brašno i sitno sjeckani peršin list. Sve sastojke dobro izmiješati da se dobije tijesto od kojeg se oblikuju okruglice veličine kokošnjeg jajeta. Okruglice staviti kuhati u kipuću slanu vodu i kuhati oko 20 minuta. Kuhane okruglice vaditi šupljikavom žlicom ili cjediljkom. Poslužiti toplo ili do podjele čuvati na toplom mjestu. Dijeliti francuskom žlicom.

0916 POLICE OD KRUMPIRA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 280

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-						Ukup-					Na				R.E.											
					Bilj-			Zasi-						Mono/ Poli-					K				Reti-											
	g	g	KJ	kCal	no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45
ULJE ZA PEČENJE	5.0	4.5	169	41	0.0	0.0	0.0	4.5	0.5	1.1	2.9	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.6	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	387	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1334	319	6.7	6.7	0.0	4.8	0.5	1.1	3.2	3	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	411	1824	26	80	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45

Krumpir oguliti, oprati, posušiti i razrezati na polovice (police). Posoliti i složiti u namašćene plehove i peći u pećnici dok krumpir postane rumen i pečen.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0017 RIŽA PIRJANA Regija recepta: 0 Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																																				
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn. Više.	lin Moles terol no	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C																										
	g	g	kJ	kCal	g	g																																																					
RIŽA POLIRANA	80.0	80.0	1168	279	5.6	5.6	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8	1	0	62.4	0.0	62.4	1.9	0	2	80	8	0	80	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.02	0.8	0.10	0																									
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																									
DODATAK JELIHA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0																									
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																									
Ukupno :	0.0	0.0	1432	342	5.6	5.6	0.0	7.8	0.8	1.7	5.4	6	0	62.4	0.0	62.4	1.9	0	324	80	8	1	80	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.05	0.8	0.10	0																									

Rižu prebrati i dobro oprati pod tekućom vodom, a zatim ju osušiti. U posudi za pripremu zagrijati ulje, dodati rižu i pržiti je dok postane svijetložuta i počne škripati pod kuhačom. Zatim nadoliti posoljenu kipuću vodu ili temeljac od kostiju (oko 1.6 do 2 dl po osobi, ovisno o kvaliteti riže), dodati dodatak jelima i izmiješati. Kuhati na laganoj vatri oko 10 minuta, isključiti izvor topline, poklopiti i ostaviti 10 - 20 minuta da riža upije tekućinu i da nabubri.

Pred samu podjelu rižu rastresti francuskom žlicom.
Dijeliti grabilicom od 3 dl, tako da se oblikuju polukugle.

VALJUŠCI OD KRUMPIRA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 220

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
KRUMPIR TRELTI	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	8	24	40	0.5	0.30	0.15	0	0	0	0.11	0.04	1.2	0.25	14
BRANŠNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	50.0	50.0	732	175	4.9	4.9	0.0	0.6	0.1	0.1	0.5	1	0	40.1	0.9	39.2	1.7	0	1	70	8	10	55	0.8	0.35	0.09	0	0	0	0.05	0.01	0.4	0.00	0
ULJE KOKOSJE / BIJELO /	14.0	12.5	79	19	1.6	0.0	1.6	1.4	0.5	0.6	0.1	0	65	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19	19	7	0	28	0.2	0.00	0.00	24	0	0	0.01	0.04	0.0	0.02	0
ULJE SUNCOKRETOVO	4.0	4.0	151	36	0.0	0.0	0.0	4.0	0.4	1.0	2.6	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1326	317	8.6	7.0	1.6	6.1	1.0	1.7	3.3	4	65	60.9	1.4	59.5	3.8	0	416	659	23	37	123	1.5	0.65	0.24	24	0	0	0.17	0.07	1.6	0.25	14

Krumpir oprati i skuhati u ljusci, zatim ga oguliti i propasirati ili samljeti na stroju za mljevenje mesa. U krumpir dodati brašno, polovicu planirane količine ulja, sol i jaja (1/4 jajeta po osobi), pa umijesiti glatko tijesto. Od njega odmah oblikovati valjkaste komade promjera oko 2 cm i rezati ih na duljinu od oko 3 cm. Od tih komadića rukom oblikovati valjuške i odmah ih stavljati kuhati u kipuću osoljenu vodu. Kuhati ih dok isplivaju na površinu (oko 20 minuta), zatim ih staviti na cjediljku, isprati hladnom vodom i dobro ocijediti. Ocijeđene valjuške preliti zagrijanim uljem. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0910 TJESTENINA KUHANA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I							UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- čene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
TJESTENINA S JAJIMA	80.0	80.0	1233	294	10.4	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0	0	62.9	1.6	61.3	0.0	0	0	18	0	159	1.7	1.04	0.05	28	26	10	0.11	0.15	0.0	0.00	0	
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1308	312	10.4	0.0	0.0	3.9	0.2	0.5	1.3	1	0	62.9	1.6	61.3	0.0	0	389	0	18	3	159	1.7	1.04	0.05	28	26	10	0.11	0.15	0.0	0.00	0

U odgovarajuću posudu naliti dovoljnu količinu vode (planirati oko 4 - 5 litara vode na 1 kg tjestenine), dodati sol i zagrijavati dok provri. U kipuću vodu dodati tjesteninu (pužići, rezanci, špageti i sl.), dobro kuhaćom izmiješati nekoliko puta da se ne zalijepi za dno posude i kuhati 10 - 15 minuta. Zatim isključiti izvor topline, posudu poklopiti i ostaviti da stoji oko 10 minuta da tjestenina nabubri. Nakon toga vodu ocijediti, tjesteninu isprati hladnom vodom i dobro ocijediti, pa preliti zagrijanim uljem. Do posluživanja čuvati na toplom. Dijeliti grabilicom od 3 dl ili francuskom žlicom.

0920 ŽGANCE KUKURUZH (PURA) Regija recepta: U Način Priprema: 01 Količina pripremljenog jela: 350

N A Z N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-							-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Hecasičene Lin Holes							Ukup- Mono/ Poli- Vlakna					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo-	B1	B2	Mia-	B6	C
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. kis terol no							disah sahar													noi tini			cin			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
KUKURUZHNO BRAŠNO ILI KRUPICA	80.0	80.0	1231	294	6.2	6.2	0.0	2.1	0.3	0.6	1.1	1	0	61.4	0.0	61.4	0.6	0	1	96	5	85	131	1.4	0.00	0.00	27	0	163	0.16	0.05	1.1	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1419	339	6.2	6.2	0.0	7.1	0.9	1.8	4.4	4	0	61.4	0.0	61.4	0.6	0	390	96	5	88	131	1.4	0.00	0.00	27	0	163	0.16	0.05	1.1	0.00	0

U posudu za pripremu naliti 2.5 - 3 dl vode po osobi i zagrijavati. U toplu vodu dodati sol i ulje ili margarin, i dalje zagrijavati dok voda provri. U kipuću vodu istresti kukuruzno brašno ili krupicu i uz stalno miješanje kuhati na laganoj vatri oko 30 minuta. Nakon toga isključiti izvor topline i žgance ostaviti u poklopljenoj posudi još oko 20 minuta. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0921 ZGANC I INSTANT (PALENTA) Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI													
	Bruto		Neto		Ukup-		Živo-	Ukup-		Zasi-	Nezasićene		Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-		Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no		Bilj-	tinj. no		ćene	Jedn.		Više.	Kis	terol	no	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	nol		tini			cin		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KUKURUZNA KRUPICA INSTANT	70.0	70.0	1014	242	4.9	4.9	0.0	1.4	0.2	0.4	0.8	1	0	52.5	0.0	52.5	0.5	0	1	84	4	74	115	1.3	0.00	0.00	24	0	143	0.14	0.04	1.0	0.00	0		
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0			
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
Ukupno :	0.0	0.0	1202	287	4.9	4.9	0.0	6.4	0.8	1.6	4.1	4	0	52.5	0.0	52.5	0.5	0	390	84	4	77	115	1.3	0.00	0.00	24	0	143	0.14	0.04	1.0	0.00	0		

Instant kukuruznu krupicu (palentu) treba kuhati po uputama navedenim na ambalaži proizvođača! Najčešće se priprema na slijedeći način: U posudu za pripremu naliti oko 2.5 dl vode po osobi i zagrijavati. U toplu vodu dodati sol i ulje ili margarin, pa dalje zagrijavati dok voda provri. U kipuću vodu uz neprestano miješanje dodavati instant krupicu. Miješajući kuhati 3 - 5 minuta na laganoj vatri. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

0922 RIŽI - RIŽI Regija recepta: U Način Pripreme: O3 Količina pripremljenog jela: 250

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
RIŽA POLIRANA	40.0	40.0	584	140	2.8	2.8	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0	0	31.2	0.0	31.2	1.0	0	1	40	4	0	40	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.01	0.4	0.05	0
GRAŠAK IZ KONZERVE	150.0	105.0	207	49	4.8	4.8	0.0	0.3	0.1	0.2	0.0	0	0	7.4	3.6	3.6	6.6	0	242	137	25	18	77	1.7	0.74	0.17	53	0	315	0.14	0.11	2.2	0.06	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1179	281	7.7	7.7	0.0	10.7	1.2	2.6	6.9	7	0	39.2	4.3	34.9	7.8	0	566	197	32	20	120	2.0	0.75	0.18	58	0	349	0.19	0.15	2.6	0.12	10

Rižu prebrati i dobro oprati pod tekućom vodom, a zatim ju osušiti. U posudi za pripremu zagrijati ulje i dodati rižu, pa ju pržiti dok postane svijetložuta i počne škripati pod kuhačom. Zatim dodati sitno sjeckani crveni luk, sve zajedno malo popržiti i dodati grašak iz konzerve.

Malo promiješati da se grašak zagrije pa nadoliti osoljenu kipuću vodu ili temeljac od kostiju (oko 1 dl po osobi, ovisno o kvaliteti riže), dodati dodatak jelima, papar i sitno sjeckani peršin list, pa sve izmiješati.

Kuhati na laganoj vatri oko 10 minuta, zatim isključiti izvor topline, poklopiti i ostaviti oko 20 minuta da riža upije tekućinu i da nabubri.

Pred samu podjelu jelo lagano promiješati.

Dijeliti grabilicom od 3 dl, tako da se oblikuju polukugle.

001 HRENOVKE KUHAHE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 150

PLANIRANICA-----	-KOLIČINA--		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-----M A S T I-----					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-		-----MINERALI-----					-----VITAMINI-----										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
HRENOVKE / GOVED. I SVINJETINA/	180.0	147.0	1968	470	16.3	0.0	16.3	42.5	15.7	20.3	4.0	0	74	3.2	0.0	3.2	0.0	0	1646	245	16	16	128	1.6	2.70	0.13	0	0	0	0.29	0.16	4.0	0.19	0
Ukupno :	0.0	0.0	1968	470	16.3	0.0	16.3	42.5	15.7	20.3	4.0	0	74	3.2	0.0	3.2	0.0	0	1646	245	16	16	128	1.6	2.70	0.13	0	0	0	0.29	0.16	4.0	0.19	0

Vodu za kuhanje zagrijati da provri pa uroniti planiranu količinu hrenovki.
 Kuhati 3 do 5 minuta, a zatim hrenovke izvaditi i staviti u drugu posudu.
 Po osobi planirati 1 par hrenovki i poslužiti dok su još tople.
 Dijeliti hvataljkom za pečenja.

HREN. 180

1002 KOBASICE KUHAHE Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 150

N A M E N I T A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KOBASICE/KRAVJSKE I SL-GO+SV./	150.0	147.0	2423	579	20.9	0.0	20.9	55.0	25.1	25.7	4.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	26	0	257	4.4	0.00	0.00	0	0	0	0.29	0.12	4.4	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2423	579	20.9	0.0	20.9	55.0	25.1	25.7	4.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	26	0	257	4.4	0.00	0.00	0	0	0	0.29	0.12	4.4	0.00	0

Kobasice oprati u toploj vodi i staviti kuhati u kipuću vodu. Kuhati ih na laganoj vatri 10 do 15 minuta, a zatim ih izvaditi i staviti u drugu posudu. Po osobi planirati 1 komad (1/2 para) kobasica i poslužiti dok su još tople. Bijeliti hvataljkom za pečenje.

1003 KOBASICE PRŽENE (PEČENICE) Regija recepta: K Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 85

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin		
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KOBASICE SVINJSKE - PEČENICE	100.0	100.0	1512	361	14.3	0.0	14.3	33.8	12.5	17.5	3.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0	1342	136	19	0	175	3.0	0.00	0.00	0	0	0	0.20	0.08	3.0	0.00	0
ULJE ZA POHANJE ILI PRŽENJE	5.0	2.5	94	23	0.0	0.0	0.0	2.5	0.3	0.6	1.6	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1606	384	14.3	0.0	14.3	36.3	12.8	18.1	5.4	2	0	0.0	0.0	0.0	0	1342	136	19	0	175	3.0	0.00	0.00	0	0	0	0.20	0.08	3.0	0.00	0

Sirove kobasice oprati u toploj vodi, pa ih staviti kuhati u kipuću vodu. Kuhati ih kratko, oko 2 do 3 minute, a zatim ih izvaditi i ocijediti od vode. U tavi zagrijati masoću i stavljati kobasice da se prže, stalno ih okretati da se sa svih strana zarumene i isprže. Pržene kobasice stavljati u posebnu posudu i poslužiti ih tople. Po osobi planirati 1 komad (1/2 para).
Dijeliti hvataljkom za pečenja.

1005 SVINJETINA SUŠENA KUHANA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 100

NAZIV JELA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6		
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg		µg
		g	g																mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
SVINJETINA SUŠENA GRED.NAS.SK	125.0	100.0	1267	303	17.2	0.0	17.2	26.0	9.6	13.5	2.9	2	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1100	300	10	0	152	1.8	0.00	0.00	0	0	0	0.70	0.19	4.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1267	303	17.2	0.0	17.2	26.0	9.6	13.5	2.9	2	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1100	300	10	0	152	1.8	0.00	0.00	0	0	0	0.70	0.19	4.0	0.00	0

Komade sušenog mesa oprati u mlakoj vodi, složiti ih u posude i nadoliti toplom vodom. Kratko prokuhati pa vodu ocijediti (ispustiti iz kotla) i ponovo nadoliti vrućom vodom. Meso kuhati dok omekša, zatim ga izvaditi i pustiti da se malo ohladi, pa ga izrezati na jednake komade. Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

Vodu (temeljac) u kojoj se meso kuhalo može se koristiti za pripremu variva uz koja se ovo meso poslužuje.

1004 SLANINA SUŠENA KUHANA Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 100

NAZIV JELA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
SLANINA SUHA / PRERAŠT.NAŠAVA/	100.0	95.0	2011	481	13.3	0.0	13.3	47.5	10.1	24.7	5.7	5	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0	95	285	10	0	143	1.9	0.00	0.00	0	0	0	0.38	0.10	1.5	0.29	0
VLJE SUNCOKRETOVO	2.0	1.8	68	16	0.0	0.0	0.0	1.8	0.2	0.4	1.2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	2079	497	13.3	0.0	13.3	49.3	10.3	25.1	6.9	6	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0	95	285	10	0	143	1.9	0.00	0.00	0	0	0	0.38	0.10	1.5	0.29	0

Komade slanine oprati u mlakoj vodi i narezati ih na komadiće (porcije) od 100 grama. U posudi (kiperu) zagrijati vrlo malo masnoće i komadiće slanine kratko popržiti, a zatim nadoliti toplom vodom, toliko da voda samo prekrije slaninu. Kuhati dok slanina omekša, a onda ju izvaditi i do posluživanja čuvati u poklopljenoj posudi. Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

Vodu u kojoj se kuhala slanina može se koristiti za nadolijevanje variva uz kojega se kuhana slanina poslužuje.

1006 SVINJSKA REBRA SUŠENA KUHANNA Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 120

H A N T R I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Koles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar												nol	tini						
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SVINJSKA REBRA SUŠENA	140.0	96.0	1523	364	15.4	0.0	15.4	33.6	13.4	18.2	1.9	2	58	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1056	288	10	0	144	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.38	0.13	2.9	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1523	364	15.4	0.0	15.4	33.6	13.4	18.2	1.9	2	58	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1056	288	10	0	144	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.38	0.13	2.9	0.00	0

Komade sušenih rebara oprati mlakom vodom i razrezati na komade (porcije) s kostima. Staviti u posudu (kotao), nadoliti toplom vodom i kratko prokuhati. Tu vodu ocijediti (ispustiti) i ponovo nadoliti vruću vodu, pa kuhati dok meso omekša. Kuhana rebra izvaditi u drugu posudu i čuvati na toplom. Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

* Vodu (temeljac) koristiti za pripremu variva uz koje se poslužuju kuhana rebra.

1101 GOVEDINA ILI JUNETINA KUHANA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 90

H A N T R I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
GOVEDINA 3H. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.0	0.0	20.0	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
MRKVA CRVENA	5.0	4.5	7	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.1	0	2	10	2	1	1	0.0	0.02	0.00	45	0	270	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK CRVENI	3.0	2.7	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	4	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1231	294	20.9	0.1	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.6	0.6	0.0	0.3	0	277	374	17	20	178	1.9	1.64	0.14	55	0	336	0.06	0.19	4.3	0.29	0

Meso odvojiti od kostiju i narezati na komade težine oko 2 kilograma. Kostí složiti u posudu za pripremu juhe ili temeljca, naliti dovoljnu količinu hladne vode i zagrijavati dok provri. Zatim dodati pripremljene komade govedine ili junetine i kuhati da meso napola omekša, pa dodati glavice crvenog luka rasječene na polovice i kratko pečene na ploči štednjaka i povrće. Posoliti i nastaviti s kuhanjem dok meso ne bude sasvim mekano. Kuhano meso izvaditi, ostaviti da se malo ohladi, pa ga narezati na komade jednake veličine. Tako porcionirano meso složiti u posude, poklopiti i do podjele držati na toplom. Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

*
Temeljac u kojemu se kuhala govedina, kosti i povrće koristiti za pripremu " juhe od goveđih kostiju ", zatim za prigotavljanje nekih vrsta juha, variva i umaka.

KANTINITCA	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVANJE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto		Neto		Ukup.		Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nerasi.	čene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
GOVEDINA SN. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0	
BUZE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1	
HRKA CRVENA	15.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	0	5	30	5	2	4	0.1	0.05	0.01	135	0	810	0.00	0.01	0.1	0.01	1	
CELER KORJEN	5.0	3.6	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	2	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3	
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30g/	3.0	3.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.3	0.1	0.1	0	14	30	1	0	2	0.2	0.00	0.00	10	0	59	0.00	0.00	0.1	0.01	1	
POŠTENO DRAŠNO POLUB./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0	
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	6.0	0.0	0.0	0.0	0	369	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1603	384	21.9	1.1	20.8	30.2	10.0	15.6	4.6	5	69	6.2	2.4	3.9	1.2	0	619	453	26	26	195	2.4	1.73	0.17	159	0	969	0.10	0.24	4.5	0.33	6	

Za pripremu pirjane govedine koriste se dijelovi buta i plećke, pržolice (rostbraten) i pisana pečenka (file). Meso odvojiti od kostiju i narezati na komade od 1.5 do 2 kg, posoliti ga, uvaljati u brašno i sotirati na zagrijanoj masnoći. Komade mesa okretati tako da sa svih strane zarumene, a zatim ih izvaditi i staviti u drugu posudu. Kada je tako pripremljena

(sotirana) ukupna planirana količina mesa, na istu masnoću dodati narezani crveni luk i izribano korjenasto povrće i popržiti da zažuti.

Zatim dodati sitno sjeckani češnjak i dodatak jelima, pa nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 1 dl po osobi) i izmiješati. Dodati komade govedine i pirjati u poklopljenoj posudi dok meso omekša, zatim ga izvaditi u drugu posudu. Kada se meso malo ohladi izrezati ga na komade

(porcije) od oko 80 grama, složiti ih u posude, poklopiti i do posluživanja držati na toplom.

Umaku u kojem se meso pirjalo dodati još tople vode ili temeljca, ili ga pak kuhati da se reducira, kako bi se dobilo oko 1 dl umaka po osobi. Zatim umak propasirati i vratiti natrag u posudu u kojoj je pripreman, dodati koncentrat rajčice i u vodi razmućeno brašno da se umak zgusne. Dobro izmiješati da ne ostanu grudice i kuhati na laganoj vatri oko 20 minuta, pa isključiti izvor topline i dodati papar, i sitno sjeckani peršin list.

Umak dijeliti grabilicom od 1 dl, a meso viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

NAZIV JELA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																										
	Bruto		Neto		Ukup.		Bilj. no	Živo. no	Ukup. no	Zasi. čene	Nezasi. čene	lin. kis.	Moles terol	Ukup. no	Mono/ diisah	Poli/ sahar		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C														
	g	g	kJ	kCal	g	g																													g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
GOVEDINA OH. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	115.3	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UMAK SUDOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PEKLENO BRAŠNO POLUB./72% EKST	7.0	7.0	99	24	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.2	0.1	5.1	0.2	0	0	9	1	3	9	0.1	0.06	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SIKALNA SUHA / PRERAŠT. HRŠAVA /	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SIKALNA PASTETA	5.0	5.0	68	16	0.7	0.0	0.7	1.5	0.6	0.8	0.2	0	8	0.1	0.0	0.1	0.0	0	40	4	1	0	8	0.3	0.00	0.00	60	60	0	0.01	0.06	0.2	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UMAK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
HRŠKA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UMAK BJELE / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN KORJEN	5.0	3.6	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	2	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ČEŠNJAK / ŽUTI /	2.0	2.0	6	2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	25	3	2	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VINO BIJELO STOLNO/12 VOL% ALK /	10.0	10.0	36	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0	1	1	8	1	1	1	0.1	0.02	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UMAKOVIT / UZGOJENI /	7.0	6.3	4	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.2	0	1	30	1	0	6	0.1	0.02	0.04	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1829	438	23.7	1.5	22.2	34.2	11.5	17.6	5.2	5	79	7.4	2.0	5.5	1.1	1	675	468	28	27	216	2.8	1.77	0.22	164	60	640	0.14	0.29	5.0	0.34	4	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

Za pripremu ovog jela koriste se dijelovi buta i plečke, pržolice i file. Meso treba odvojiti od kostiju i narezati ga na komade od 1.5 do 2 kg, posoliti ga, ovaljati u brašno i sotirati na zagrijanoj masnoći. Komade mesa okretati tako da sa svih strana zarumene, a zatim ih izvaditi i staviti u drugu posudu. Kada je sotirana sva planirana količina mesa, na istu masnoću dodati suhu slaninu narezanu na tanke listove i izribano ili nasjeckano povrće, pa sve pržiti dok lagano zarumeni. Zatim dodati jetrenu paštetu, sitno sjeckani češnjak i dodatak jelima, pa nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 1 dl po osobi) i izmiješati. Sotirane komade govedine staviti u taj umak, posudu poklopiti i meso pirjati dok omekša. Po potrebi povremeno nadoliti još vode ili temeljca. Kada je meso mekano treba ga izvaditi i staviti u drugu posudu, malo ohladiti, pa izrezati na komade (porcije) od oko 80 grama, složiti ih u zdjele, poklopiti i do posluživanja držati na toplom. Iz umaka u kojem se meso pirjalo izvaditi slaninu i isjeckati je na sitne komadiće. Umaku dodati još vode ili temeljca, ili ga pak kuhati da se reducira, kako bi se dobilo oko 1 dl po osobi. Zatim umak propasirati i vratiti natrag u posudu u kojoj je pripreman, dodati slaninu i očišćene narezane gljive, pričekati da provri, pa dodati u vodi razmućeno brašno (ili zapržak) da se umak zgusne. Dobro izmiješati da ne ostanu grudice, a zatim dodati senf razmućen u vodi i lovorov list. Nastaviti s kuhanjem još oko 20 minuta, pa isključiti izvor topline, dodati papar, sitno sjeckani peršin list i bijelo vino, te po potrebi dosoliti. Umak dijeliti grabalicom od 1 dl, a meso viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

1104 GOVEDINA U PIKANTNOJ UMAKU Regija recepta: U Način Pripreme: O3 Količina pripremljenog jela: 100

H A N T R I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Iasi-	Nezasićene	lin	Moles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
GOVEDINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0	
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	2.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	255	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.06	0.0	0.00	0	
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	3.0	2.6	15	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.6	0.2	0	0	0	1	0	4	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
ULJE SUNCOKRETOVO	4.0	4.0	151	36	0.0	0.0	0.0	4.0	0.4	1.0	2.6	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT. NRŠAVA/	20.0	19.0	402	96	2.7	0.0	2.7	9.5	3.6	4.9	1.1	1	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19	57	2	0	29	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.08	0.02	0.3	0.06	0
LUK CRVENI	50.0	50.0	86	22	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	4.7	4.7	0.0	1.2	0	9	126	28	7	27	0.3	0.09	0.07	0	0	0	0.03	0.05	0.2	0.09	9
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
Ukupno :	0.0	0.0	1956	469	25.3	1.8	23.5	36.7	13.2	19.8	3.7	4	79	9.8	5.9	4.1	1.5	0	387	587	46	27	244	2.8	1.76	0.22	17	0	99	0.26	0.32	4.9	0.46	11

Za pripremu ovog jela koriste se dijelovi buta i plećke, pržolica i pisana pečenka. Meso odvojiti od kostiju i izrezati na podjednake odreske, pa ih dobro istući batićem. Svaki odrezak s obje strane natrljati vegetom, zatim jednu stranu natrljati iskosanim češnjakom, a drugu stranu posipati brašnom. Na vrućem ulju pirjati kosani luk i suhu slaninu. Kada je luk pirjan, staviti odreske na pobrašnjenu stranu i pirjati dok voda ne ispari, zatim dodati koncentrat rajčice, lagano promiješati, dodajući vode ili temeljca da se dobije oko 1 dl umaka. Pirjati dok meso bude mekano. Odreske dijeliti francuskom žlicom, a umak grabilicom od 1 dl.

1105 GOVEĐI GULAŠ Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićena	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
GOVEĐINA SN. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA-SUNA / PRERAŠT.HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
LUK CRVENI	50.0	45.0	43	11	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	2.3	0.0	0.6	0	5	63	14	4	14	0.1	0.05	0.04	0	0	0	0.01	0.02	0.1	0.05	5
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%ENST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno : Rajčica Konc 20g	0.0	0.0	1563	374	20.3	1.0	19.3	29.9	10.4	15.7	3.9	3	65	6.3	2.4	0.9	0	0	602	407	27	26	186	2.0	1.51	0.17	19	0	25	0.14	0.23	4.0	0.34	5

Goveđe meso od buta ili pečenice izrezati na kocke. Na masnoći ispržiti sitno kosani crveni luk i pržiti dok lagano zažuti. Zatim dodati meso i crvenu papriku, pa uz češće miješanje pirjati dok se luk počne raspadati. Kada se tekućina ispari treba nadoliti temeljcem od kostiju ili toplom vodom, tako da meso bude prekriveno, dodati dodatak jelima i nastaviti s pirjanjem. Kada je meso skoro mekano, dodati koncentrat rajčice, posoliti i nadoliti još temeljca ili tople vode da se dobije 2.5 dl gulaša po osobi. Po potrebi dodati u vodi razmućeno brašno (ili zapržak), dobro izmiješati i kuhati dok meso bude mekano. Na kraju dodati papar i po potrebi dosoliti. U gulaš se može dodati i malo bijelog vina.

Dijeliti grabilicom od 2.5 dl.

d

1106 GOVEDI ODRESCI PRŽJANI Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 180

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C				
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
GOVEDINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.7	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%KST	8.0	8.0	113	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.0	0.1	5.9	0.2	0	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
SELER KORJEN	5.0	3.6	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	2	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1660	396	22.1	1.3	20.8	31.2	10.1	15.8	5.3	5	69	7.4	1.4	6.0	0.9	0	602	404	23	26	193	2.1	1.74	0.18	100	0	607	0.10	0.22	4.5	0.32	3

Za pripremu ovog jela koriste se dijelovi buta i plećke, pržolica i pisana pečenka. Meso odvojiti od kostiju i izrezati na podjednake odreske, pa ih istući batićem samo s jedne strane, zatim posoliti i istućenu stranu uvaljati u brašno. Odreske pržiti na vrućem ulju prvo na pobrašnjenoj strani, zatim ih preokrenuti na drugu stranu i pržiti dok zarumene. Pržene odreske izvaditi u drugu posudu, a na masnoći popržiti sitno kosani crveni luk i izribano korjenasto povrće. Dodati dodatak jelima i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju, pa kuhati dok povrće omekša. Zatim umak propasirati, vratiti natrag u posudu, nadoliti toplom vodom ili temeljcem da se dobije 1 dl umaka po osobi. Pržene odreske vratiti natrag u umak, dodati lovorov list, zapržak ili razmućeno brašno i po potrebi dosoliti. Kuhati na laganoj vatri dok odresci omekšaju. Na kraju dodati papar i sitno kosani peršin i celer list. Odreske dijeliti francuskom žlicom, a umak grabilicom od 1 dl.

1107 GOVEDA PEČENICA U UMAKU Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 190

N A H I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI				B6	C						
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.			Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	
	g	g			no	no	no	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg			μg	μg	mg	mg	mg	mg
GOVEDINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	8.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	8.0	8.0	113	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.0	0.1	5.9	0.2	0	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
ŠEĆER KRISTAL	1.0	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1650	394	21.7	0.9	20.8	31.2	10.1	15.8	5.3	5	69	7.1	1.1	6.0	0.3	0	599	370	14	24	183	1.9	1.69	0.16	7	0	45	0.10	0.21	4.4	0.30	2

Za pripremu ovog jela koristi se pečenica (file) ili dijelovi buta.
Meso treba odvojiti od kostiju i narezati na komade od 1 do 1.5 kilograma.
Komade mesa posoliti, uvaljati u brašno i sotirati u dijelu zagrijane masnoće, tako da zarumene sa svih strana. Kada je sva planirana količina mesa sotirana, komade mesa vratiti natrag u posudu u kojoj se sotiralo, pa ga podliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju. Meso pirjati u poklopljenoj posudi i po potrebi povremeno dodati još vode ili temeljca.
Kada meso omekša, izvaditi ga i staviti u drugu posudu da se malo ohladi, a zatim ga narezati na komade jednake veličine, složiti u zdjele, poklopiti i do podjele čuvati na toplom.
U umak u kojem se meso pirjalo dodati karmelizirani šećer i dodatak jelima, nadoliti toplu vodu ili temeljac, da se dobije oko 1 dl umaka. Kada umak provri, uz stalno miješanje dodati u vodi razmućeno brašno ili zapržak, pa nastaviti kuhati još oko 20 minuta. Na kraju dodati papar, sitno kosani peršin i celer list i po potrebi dosoliti.
Meso dijeliti hvataljkom za pečenje, a umak grabilicom od 1 dl.

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI				B1	B2	Nia- cin	B6	C			
	Bruto		Heto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.						Reti- nol	Karo- tini	mg
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
GOVEDIHA SM. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
SLANINA SUHA / PRERAŠTI HRŠAVA/	15.0	14.3	302	72	2.0	0.0	2.0	7.1	2.7	3.7	0.9	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	14	43	1	0	21	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.01	0.2	0.04	0
ULJE SUNCOKRETOVO	15.0	15.0	565	135	0.0	0.0	0.0	15.0	1.7	3.6	9.8	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELE / ČEŠNJAK /	3.0	2.6	15	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.6	0.2	0.0	0	0	0	1	0	4	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	0
RAJČICA UKUHANA / KOHC.28-30%/	3.0	3.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.3	0.1	0.1	0	14	30	1	0	2	0.2	0.00	0.00	10	0	59	0.00	0.00	0.1	0.01	1
VINO CRVENO STOLNO/12 VOL%ALK/	30.0	30.0	101	24	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.8	0.8	0.0	0.0	3	3	35	2	3	4	0.3	0.03	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0
OCAT VINSKI	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2	7	1	2	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	4	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KLINČIC	0.1	0.1	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRETAH	10.0	10.0	172	41	4.0	0.0	4.0	2.7	1.7	0.8	0.1	0	8	0.2	0.2	0.0	0.0	0	100	13	100	0	90	0.1	0.00	0.00	21	0	0	0.01	0.04	0.0	0.01	0
Ukupno :	0.0	0.0	2395	571	27.3	0.5	26.8	47.9	15.3	22.0	10.8	11	84	2.8	2.4	0.5	0.3	3	732	496	122	27	300	2.7	1.66	0.16	36	0	93	0.17	0.27	4.6	0.37	3

Za pripremu ovog jela upotrijebiti dijelove goveđeg buta. Meso odvojiti od kostiju, narezati na komade oko 2 kilograma, oprati i nabockati komadićima suhe slanine, češnjakom i s par klinčića. Malo posoliti, preliti vinskim octom i ostaviti da odstoji na hladnom preko noći (10-12 sati).

Zatim meso izvaditi, dobro ocijediti, provaljati u brašnu i komade mesa sotirati u vrućoj masnoći da zarumene sa svih strana. Kada je ukupna planirana količina mesa sotirana, na istoj masnoći propržiti sitno iskosani crveni luk, pa vratiti meso natrag i podliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju. Dodati koncentrat rajčice, dodatak jelima i klinčić, pa nastaviti pirjati u poklopljenoj posudi na laganoj vatri dok meso omekša. Zatim meso izvaditi i izrezati na podjednake komade (porcije).

Umak propasirati, po potrebi nadoliti vode ili temeljca da se dobije oko 0.5 dl po osobi. Kada umak procvrli dodati vino, papar, sitno iskosani peršinov list i po potrebi dosoliti. Meso vratiti u umak i do podjele čuvati na toplom.

Meso dijeliti ravnom francuskom žlicom, a umak dubokom žlicom. Na kraju posuti ribanim sirom.

1110 PEČENJE "STEPHANY" Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 140

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g		kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
GOVEDINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	130.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1
LUK BIJELE / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	27.5	24.5	155	37	3.2	0.0	3.2	2.7	1.0	1.2	0.2	0	127	0.0	0.0	0.0	0.0	0	37	37	15	0	55	0.5	0.00	0.00	47	0	0	0.02	0.07	0.0	0.04	0
KRUH PŠENIČNI POLUBIJELE	25.0	25.0	239	57	2.0	2.0	0.0	0.5	0.2	0.1	0.3	0	0	11.1	0.6	10.5	1.0	0	125	38	4	0	34	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.02	0.3	0.03	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB. / 72% EKST	3.0	3.0	42	10	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.2	0.0	2.2	0.1	0	0	4	0	1	4	0.0	0.03	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	6	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE ZA PEČENJE	6.0	5.4	203	49	0.0	0.0	0.0	5.4	0.6	1.3	3.5	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1715	409	23.7	2.5	21.2	28.6	9.8	14.6	4.0	4	187	14.4	1.5	13.0	1.4	0	750	407	33	21	248	2.4	1.44	0.14	58	0	42	0.12	0.29	4.0	0.33	2

Smjesu za pečenje pripremiti kao za kosani odrezak po receptu br.1109.

Jaja (1/4 po osobi) tvrdo skuhati i oguliti.

Na masni papir premazan uljem staviti pripremljenu smjesu i razvaljati je na

debljinu oko 2 cm, pa na nju složiti tvrdo kuhana jaja i oblikovati roladu.

Rolade složiti u dobro podmazane plehove i peći u dobro zagrijanim pećnicama

Kada je pečeno, skinuti masni papir i izrezati na komade (porcije).

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1111 ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 170

N A N T R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
PAJČICA RIDE 12.00																																		
GOVEĐINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	130.0	100.1	1055	252	16.0	0.0	16.0	20.0	0.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0	
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1	
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	0.0	0.0	113	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.0	0.1	5.9	0.2	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0	
ULJE ZA PEČENJE	10.0	9.0	339	81	0.0	0.0	0.0	9.0	1.0	2.2	5.9	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0	
CELER KORJEN	4.0	2.9	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	1	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	7	7	3	0	11	0.1	0.00	0.00	9	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0	
RIŽA POLIRANA	15.0	15.0	219	52	1.1	1.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	11.7	0.0	11.7	0.4	0	15	2	0	15	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.2	0.02	0	
BODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	8	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.2	1.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	466	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER KRISTAL	1.0	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1812	431	21.0	2.4	16.6	29.8	9.2	14.4	6.2	6	85	20.6	2.8	17.9	1.3	0	675	380	25	24	197	2.0	1.52	0.16	110	0	582	0.10	0.21	4.1	0.21	2

Meso odvojiti od kostiju, odstraniti žile i obrezati, pa izrezati na komade i samljeti. U mljeveno meso dodati sitno iskosani crveni luk i češnjak, jaja, dodatak jelima, malo crvene paprike, sitno iskosani peršinov list, papar, sol i prebranu, opranu i ocijeđenu rižu. Sve dobro izmješati i na pobrašnjenom stolu rukom oblikovati ćufte. Loptice pržiti ili složiti na dobro podmazane plehove i peći dok zarumene sa svih strana. Pržene ili pečene ćufte zaliti umakom od rajčica pripremljenim po receptu br. 1807. i kuhati na laganoj vatri još oko 10 minuta.

Ćufte (dva komada po osobi) dijeliti francuskom žlicom, a umak grabilicom od 1dl.

1112 JUNEĆI ODREZAK NA LOVAČKI NAČIN Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

N A H R A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
JUNEĆINA SRED.NAS.S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	2.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	255	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.06	0.0	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SENF / YUTI /	2.0	2.0	6	2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	25	3	2	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KRASTAVCI KISELI	25.0	25.0	11	3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	338	0	4	0	4	0.8	0.00	0.00	3	0	15	0.00	0.01	0.0	0.00	2
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	30.0	30.0	259	62	0.8	0.0	0.8	6.0	3.8	2.3	0.2	0	20	1.2	1.2	0.0	0.0	0	10	27	26	0	18	0.0	0.00	0.00	77	60	33	0.01	0.04	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1871	448	21.8	0.2	21.6	39.3	14.1	18.6	6.8	7	89	1.9	1.7	0.2	0.1	0	1098	378	44	21	196	2.5	1.62	0.14	80	60	49	0.13	0.29	4.3	0.29	2

Juneće meso izrezati u podjednako velike odreske, istući batićem, popapriti, a jednu stranu posuti "Vegetom". Odreske pržiti na vrućoj masti, prvo na onoj strani koja nije posuta "Vegetom", a zatim ih okrenuti. Pržene odreske premazati senfom, obložiti kosanim kiselim krastavcima, podliti vodom (1/2 dl po osobi), dodati kiselo vrhnje u koje je umješano brašno. Nakon toga odreske u umaku još kratko prokuhati i poslužiti toplo.

Odreske dijeliti ravnom francuskom žlicom, a umak grabilicom od 0.5 dl ili dubokom žlicom.

N A Z I V I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezas-	čene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	H3a-	B6	C
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
JUNEČINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.20	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
HRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3
RAJČICA CRVENA	50.0	49.0	29	7	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.7	0	1	142	6	5	10	0.2	0.10	0.05	49	0	294	0.03	0.02	0.3	0.05	10
CELER KORJEN	5.0	3.6	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	2	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠEČIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	8.0	8.0	113	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.0	0.1	5.9	0.2	0	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
RAJČICA UKUHANA / KOHC.28-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	0
VINO CRVENO STOLNO/12 VOL%ALK/	10.0	10.0	34	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0	1	1	12	1	1	1	0.1	0.01	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1813	433	22.7	1.9	20.8	33.2	10.3	16.3	6.6	7	69	9.8	3.6	6.2	1.7	1	628	614	32	32	208	2.8	1.85	0.23	170	0	1033	0.14	0.25	4.9	0.30	16

Za pripremu ovog jela koriste se dijelovi buta, plaćke, pržolica i pisana pečenka. Meso odvojiti od kostiju, izrezati na podjednake odreske, pa ih istući batićem samo s jedne strane, zatim posoliti i istučenu stranu uvaljati u brašno. Odreske pržiti na vrućem ulju, prvo na pobrašnjenoj strani, zatim ih preokrenuti na drugu stranu i pržiti dok zarumene. Pržene odreske izvaditi u drugu posudu, a na masnoći popržiti sitno kosani crveni luk i izribano korjenasto povrće. Svježe rajčice preliti kipućom vodom, oguliti kožicu i narezati ih na kockice, pa popržiti zajedno s ostalim povrćem. Zatim dodati dodatak jelima i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju, pa kuhati dok povrće omekša. Umak propasirati, vratiti natrag u posudu, po potrebi još doliti vode da se dobije oko 1 dl umaka po osobi. Pržene odreske vratiti natrag u umak, dodati koncentrat od rajčice i vino. Dodati razmućeno brašno ili zapržak da se umak zgusne i po potrebi dosoliti. Kuhati na laganoj vatri dok odresci omekšaju i na kraju dodati papar i sitno kosani peršinov list. Odreske dijeliti francuskom žlicom a umak grabilicom od 1 dl.

1114 JUNČA PRŽOLA Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					--UGLJIKOHIDRATI--					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g			no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JUNČINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
KOBASICE/KRANJSKE I SL-GOISV./	20.0	19.6	323	77	2.8	0.0	2.8	7.3	3.4	3.4	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	4	0	34	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.02	0.6	0.00	0
ŠAMPINJONI / UZGOJENI /	20.0	18.0	12	3	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.2	0.2	0.0	0.5	0	2	85	2	0	18	0.2	0.05	0.12	0	0	0	0.02	0.02	0.8	0.00	1
ULJE SUHOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%KST	3.0	3.0	42	10	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.2	0.0	2.2	0.1	0	0	4	0	1	4	0.0	0.03	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % HASTI /	20.0	20.0	172	41	0.6	0.0	0.6	4.0	2.5	1.5	0.2	0	13	0.8	0.8	0.0	0.0	0	7	18	17	0	12	0.0	0.00	0.00	51	40	22	0.01	0.03	0.0	0.00	0
VINO CRVENO STOLNO/12 VOL%ALK/	20.0	20.0	67	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	2	2	23	1	2	3	0.2	0.02	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2210	528	24.9	0.7	24.2	44.5	16.2	21.2	7.3	7	82	3.7	1.5	2.2	0.6	2	609	477	36	24	244	2.7	1.72	0.28	51	40	22	0.16	0.29	5.7	0.30	1

Meso očistiti od kostiju, izrezati na podjednake odreske, batićem ih istući s jedne strane, posoliti, pa istućenu stranu uvaljati u brašno.Odreske pržiti na vrućoj masnoći, prvo pobrašnjenu stranu, a zatim ih francuskom žlicom ili viljuškom okrenuti i pržiti dok zarumene. Pržene odreske izvaditi, a na masnoći popržiti sitno izrezane, prethodno kratko prokuhane i ocijeđene gljive i na sitne komade narezane kobasice.Podliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (1 dl po osobi), dodati dodatak jelima, a kada provri u umak vratiti odreske.Nastaviti pirjati dok gljive i odresci omekšaju, pa na kraju dodati vino i kiselo vrhnje.

Pržole diijeliti francuskom žlicom, a umak grabilicom od 1 dl.

1115 JUNEČI SOTE " STROGANOFF " Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

H A N T R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Waro-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JUNEČIHA SRED. MAS. S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	3.0	3.0	42	10	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.2	0.0	2.2	0.1	0	0	4	0	1	4	0.0	0.03	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
ŠAMPINJONI / UZGOJENI /	25.0	22.5	15	4	0.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.2	0.2	0.0	0.6	0	2	106	2	0	23	0.3	0.07	0.14	0	0	0	0.02	0.03	0.9	0.00	1
KRASTAVCI KISELI	25.0	25.0	11	3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	338	0	4	0	4	0.0	0.00	0.00	3	0	15	0.00	0.01	0.0	0.00	2
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	10.0	10.0	86	21	0.3	0.0	0.3	2.0	1.3	0.8	0.1	0	7	0.4	0.4	0.0	0.0	0	3	9	9	0	6	0.0	0.00	0.00	26	20	11	0.00	0.01	0.0	0.00	0
VINO BIJELO STOLNO/12 VOL%ALK/	10.0	10.0	36	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0	1	1	8	1	1	1	0.1	0.02	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SENF / ŽUTI /	3.0	3.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0	0	0.2	0.0	0.2	0.0	0	38	4	3	0	2	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MAST 10																																		
Ukupno :	0.0	0.0	1427	342	22.2	1.1	21.1	25.4	10.5	14.8	0.4	0	76	4.4	1.9	2.5	1.0	1	981	498	34	24	216	3.1	1.75	0.30	34	20	60	0.11	0.26	5.2	0.30	5

Za pripremu ovog jela koriste se dijelovi pisane pečenke i pršolice.
Meso odvojiti od kostiju, narezati na rezance, posoliti, uvaljati u brašno i
sotirati na vrućoj masnoći da zarumeni sa svih strana. Zatim dodati sitno kosani
crveni luk, malo popržiti i podliti vodom ili temeljcem od kostiju
(oko 1/2 dl po osobi). Dodati dodatak jelima i pirjati na laganoj vatri dok
meso omekša. Gljive izrezati, kratko prokuhati u posebnoj posudi, ocijediti ih i
dodati u umak. Kisele krastavce također narezati, pa i njih dodati u umak i sve
kratko prokuhati. Dodati senf, bijelo vino, kiselo vrhnje, sitno iskosani
peršinov list, papar i po potrebi dosoliti.
Dijeliti grablicom od 2 dl.

1116 PODRAVSKI POPEČCI Regija recepta: K Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 150

NAHITICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol			B1	B2	Nia- cin	B6	C
																											Karo- tini							
																											g	g	kJ					
JUNETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
ŠAMPINJONI / UZGOJENI /	50.0	45.0	31	7	1.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	0.5	0.5	0.0	1.1	0	4	212	5	0	46	0.5	0.14	0.29	0	0	0	0.05	0.06	1.9	0.00	2
ULJE SUNKOKRETOVO	15.0	15.0	565	135	0.0	0.0	0.0	15.0	1.7	3.6	9.8	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	30.0	30.0	259	62	0.8	0.0	0.8	6.0	3.8	2.3	0.2	0	20	1.2	1.2	0.0	0.0	0	10	27	26	0	18	0.0	0.00	0.00	77	60	33	0.01	0.04	0.0	0.00	0
PŠENTENO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2161	516	23.4	1.8	21.6	44.4	14.7	19.8	10.1	10	89	6.4	2.7	3.8	1.5	0	486	619	50	24	249	2.4	1.83	0.45	77	60	34	0.14	0.29	6.2	0.32	4

Za pripremu ovog jela koriste se dijelovi buta ("ruža").

Izrezati odreske od 50-60 g (dva komada po osobi), istući ih batićem i preklopiti da se dobiju okrugli medaljoni. Posoliti, uvaljati ih u brašno i ispeći sa svake strane.

Posebno pirjati sitno iskosani crveni luk, zatim dodati šampinjone prethodno kratko prokuhane i ocijeđene, pa pirjati dok gljive ne omekšaju. Na kraju dodati kiselo vrhnje i popečke staviti u umak. Sve zajedno kuhati na laganoj vatri još oko 10 minuta.

Popečke dijeliti francuskom žlicom, a umak preliti dubokom žlicom.

DODATAK JECINA 1.0

1117 ŠPIKANA JUNETINA Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 180

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANJEVINE			M A S T I			UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-			Ukup-						Mg					R.E.												
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
JUNETINA SRED.MAS.3 KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
ULJE SUNCOKRETOVO	0.0	0.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	5.0	4.6	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0
PŠENIČNO DRAŠHO POLUB./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1
HRKA CRVENA	30.0	27.0	41	10	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.2	2.2	0.0	0.9	0	9	61	11	3	8	0.2	0.11	0.02	270	0	1620	0.01	0.01	0.2	0.02	1
KRASTAVCI KISELI	3.0	3.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	41	0	1	0	6	0.1	0.00	0.00	0	0	2	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK BIJELI / ČESNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3
CELEK KORJEN	5.0	3.6	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	2	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
RAJČICA UKUHANA / KONC.20-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
DODATAK JELIHA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1770	423	23.0	1.5	21.5	33.6	11.0	17.0	5.5	5	71	7.8	3.9	4.1	1.7	0	678	518	34	27	208	2.8	1.79	0.18	301	0	1821	0.14	0.25	4.7	0.35	7

Za pripremu ovog jela koriste se dijelovi buta, plećke i pržolice.

Meso odvojiti od kostiju i narezati na komade težine oko 1.5 kg, pa ih špakati sa slaninom, kiselim krastavcima i bijelim lukom. Zatim komade posoliti, uvaljati u brašno i sotirati u zagrijanoj masnoći dok meso zarumeni sa svih strana. Meso izvaditi u posebnu posudu, a na masnoći propržiti sitno iskosani crveni luk, i izribano korjenasto povrće. Dodati dodatak jelima i podliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (oko 1 dl po osobi), zatim u umak staviti komade mesa i dodati lovorov list. Pirjati u poklopljenoj posudi na laganoj vatri dok meso omekša, a zatim ga izvaditi u posebnu posudu. Meso malo ohladiti i narezati na komade (porcije), pa ih složiti u posude i držati na toplom do podjele. Iz umaka izvaditi lovorov list i propasirati ga. Vratiti ga natrag u posudu, dodati koncentrat rajčice, po potrebi doliti vode ili temeljca da se dobije oko 1 dl umaka po osobi. Kada umak provri po potrebi ga zgusnuti zaprskom, dobro izmješati da ne ostanu grudice i po ukusu dosoliti. Kuhati na laganoj vatri još oko 20 minuta, pa na kraju dodati sitno iskosani peršunov list i papar. Meso dijeliti viljuškom, a umak grabilicom od 1 dl.

1110 JANJETINA PEČENA NA RAŽNJU Regija recepta: U Način Pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 250

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I							UGLJIKOHIDRATI			ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	lin Više.	Holes Kis	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JANJETINA SRED. MAS. S KOSTIMA	350.0	280.0	2472	591	53.2	0.0	53.2	42.0	22.4	18.2	1.4	0	224	0.0	0.0	0.0	0.0	0	280	980	28	0	560	5.6	0.00	0.00	0	0	0	0.28	0.62	13.7	0.28	0
SOL STOLNA	2.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	777	0	1	6	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2472	591	53.2	0.0	53.2	42.0	22.4	18.2	1.4	0	224	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1057	980	29	6	560	5.6	0.00	0.00	0	0	0	0.28	0.62	13.7	0.28	0

Janje očistiti, oprati i obrisati mokrom krpom. Unutarnju stranu natrljati masnom pa nataknuti na ražanj. Peći u komadu skupa s glavom. Zadnje noge zavezati i dobro pričvrstiti za ražanj, a prerez kroz koji je izvađena utroba zatvoriti. Pripremiti žar i janje lagano okretati. Tokom pečenja janje premazivati masnoćom kako bi se stvorila lijepa kožica. Janje ovisno o veličini peći na ražnju 2-3 sata. Skinuti s ražnja, isjeći na komade i poslužiti toplo. Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

1119 JANJEĆI PAPRIKAŠ Regija recepta: P Način Pripreme: O3 Količina pripremljenog jela: 250

H A N I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- K A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -					- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Hia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JANJEĆINA SRED. NAS. S KOSTIMA	130.0	104.0	918	219	19.8	0.0	19.8	15.6	8.3	6.8	0.5	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	104	364	10	0	208	7.1	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.23	5.1	0.10	0
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK CRVENI	38.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	38	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	3
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1335	318	20.8	1.0	19.8	23.7	9.2	8.7	5.7	5	83	6.0	2.0	4.1	0.8	0	647	471	21	7	228	2.6	0.09	0.03	35	0	149	0.16	0.28	5.3	0.15	6

Na ulju popržiti sitno isjeckani ili izribani luk, zatim dodati malo crvene paprike, dodatak jelima i na komadiće izrezanu janjetinu. Sve zajedno popržiti da meso lagano zarumeni, pa odozgo dodati brašno, zatim dobro izmješati, doliti malo vode i i povremeno miješati dok meso ne postane mekano. Pri kraju kuhanja dodati koncentrat od rajčica, nadoliti još vode da se dobije oko 2.5 dl paprikaša po osobi i kuhati oko 15 minuta. Po ukusu posoliti, dodati papar i sitno iskosani peršinov list. Dijeliti grabilicom od 2.5 dl.

1120 JANJETINA PEČENA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 120

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHORATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JANJETINA SRED. MAS. S KOSTIMA	180.0	144.0	1272	304	27.4	0.0	27.4	21.6	11.5	9.4	0.7	0	115	0.0	0.0	0.0	0.0	0	144	504	14	0	288	2.9	0.00	0.00	0	0	0	0.14	0.32	7.1	0.14	0
ULJE SUNCOKRETOVO	4.0	4.0	151	36	0.0	0.0	0.0	4.0	0.4	1.0	2.6	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1423	340	27.4	0.0	27.4	25.6	11.9	10.4	3.3	3	115	0.0	0.0	0.0	0.0	0	533	504	14	3	288	2.9	0.00	0.00	0	0	0	0.14	0.32	7.1	0.14	0

Janjetinu očistiti, izrezati na komade oko 1.5 kg, posoliti i posložiti ih u namašćene plehove. Odorgo meso politi vrućom masnoćom i staviti peći u dobro zagrijanu pećnicu. Kada meso na površini zarumeni, treba ga preokrenuti na drugu stranu. Za vrijeme pečenja meso polijevati vlastitim sokom, a po potrebi podliti s malo tople vode ili temeljca od kostiju. Pečeno meso izvaditi, malo ga ohladiti i narezati na podjednake komade. Do podjele držati u poklopljenim posudama na toplom mjestu.

Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje, a sok od pečenja preliti žlicom.

1121 SVINJSKI KARMENADLI NA ŽARU Regija recepta: U Način Pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 90

* N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-				--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	lini			cin			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	101.4	1188	284	16.2	0.0	16.2	24.3	10.1	11.2	3.0	3	61	0.0	0.0	0.0	0.0	0	101	355	10	18	203	1.4	1.83	0.12	0	0	0	0.41	0.14	3.1	0.30	0
ULJE ZA PEČENJE	3.0	2.7	102	24	0.0	0.0	0.0	2.7	0.3	0.6	1.8	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1291	308	16.2	0.0	16.2	27.0	10.4	11.8	4.8	5	61	0.1	0.0	0.1	0.0	0	295	356	10	19	203	1.4	1.83	0.12	0	0	1	0.41	0.14	3.1	0.30	0

Svinjske karmenadle obrezati i zajedno s kostima izrezati na jednake komade. Meso malo istući batićem, posoliti i peći na uljem premazanoj ploči štednjaka ili roštilju. Kada zarumene s jedne strane okrenuti ih na drugu stranu. Pečene karmenadle posuti s malo papra i poslužiti tople. Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

1122 SARMORSKI KOTLET Regija recepta: K Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 170

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
SVINJETINA SRED.MAS.3 KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUG./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	5.0	4.4	25	6	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.2	1.0	0.3	0.0	0	0	0	2	0	6	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	1
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VEŠETIA																																		
Ukupno :	0.0	0.0	1657	396	19.6	0.9	18.7	33.2	12.3	14.1	6.8	7	70	5.0	1.1	4.1	0.3	0	507	430	16	26	247	1.9	2.16	0.15	7	0	45	0.49	0.16	3.6	0.36	3

Svinjske karmenadle obrezati, narezati na jednake komade, istući batičem i posoliti. Istućenu stranu uvaljati u brašno i sotirati na vrućoj masnoći da obje strane kotleta zarumene. Kotlete složiti u odgovarajuću posudu, a na preostaloj masnoći vrlo kratko popržiti sitno iskosani bijeli luk, dodati dodatak jelima i podliti vodom ili temeljcem od kostiju (0.5 dl po osobi). Kratko prokuhati, dodati sitno iskosani peršinov i celerov list. Preliti preko kotleta i sve zajedno pirjati na laganoj vatri oko 10 minuta. Poslužuje se jedan veći ili dva manja kotleta po osobi. Kotlete dijeliti viljuškom, a umak preliti dubokom žlicom.

1123 SVINJSKI ODREZAK NARAVNI Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 170

N A Z I V I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Lin Više.	Holes kis	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol			B1	B2	Nia- cin	B6	C
																											µg	µg	µg					
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
SVINJETINA SRED.NAS.S KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	8.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1744	417	19.3	0.6	18.7	36.2	12.6	14.8	8.7	9	70	3.8	0.1	3.8	0.2	0	506	418	13	26	241	1.7	2.16	0.15	0	0	1	0.48	0.16	3.6	0.36	0

Za pripremu ovog jela upotrijebiti dijelove buta i plečke te karmenadle.

Meso odvojiti od kostiju, izrezati na podjednake odreske i s jedne strane ih istući batićem. Zatim ih posoliti i istućenu stranu uvaljati u brašno. Pobrašnjenu stranu položiti na zagrijanu masnoću i pržiti dok zarumeni, zatim viljuškom prevrnuti na drugu stranu. Kaka su odresci prženi izvaditi i staviti u drugu posudu, a na ostatku masnoće propržiti preostalo brašno, podliti ga toplom vodom ili temeljcem od kostiju da se dobije oko 1 dl umaka po osobi. Odreske vratiti u umak, poklopiti i kuhati na laganoj vatri dok meso omekša. Na kraju dodati papar i po potrebi dosoliti.

Odreske dijeliti ravnom francuskom žlicom a umak grabilicom od 1 dl.

1124 SVINJSKI ODREZAK NA BEČKI NAČIN Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 100

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g			no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
SVINJETIHA SRED.MAS.S KOSTIHA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
ULJE ZA POHANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO DRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	6.0	6.0	88	21	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.2	0	0	8	1	1	7	0.1	0.04	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
MRVICE/ILI DVOREK/OD BIJELE KRU	10.0	10.0	140	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.8	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.08	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
JAJCE KOKOSJE / BIJELO /	10.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2085	498	22.6	1.8	20.8	40.2	13.5	16.1	10.4	11	153	12.6	0.4	12.2	0.5	0	606	457	36	28	289	2.3	2.23	0.16	30	0	0	0.52	0.21	3.6	0.39	0

Za pripremu ovog jela upotrijebiti meso od buta, plećke ili karmenadle.
Meso odvojiti od kostiju, obrezati i narezati na jednake odreske.Istući batićem,
izrezati vezivne žilice da se meso pri prženju ne skuplja i deformira.Odreske
posoliti, uvaljati prvo u brašno, zatim u razmućena jaja pomiješana s uljem i na
kraju u mrvice.Pržiti u dovoljnoj količini vruće masnoće da s obje strane dobiju
lijepu boju, a meso bude mekano i pečeno.
Pohane odreske složiti u toplu zdjelu i do podjele držati na toplom.Poslužiti
jedan veći ili dva manja pohana odreska po osobi.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1125 SVINJSKI ODREZAK NA PARIZKI NAČIN Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 100

N A Z N A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SVINJETINA SRED.NAS.S KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
ULJE ZA POMANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
TAJE KOKOŠJE / CIJELO /	16.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.6	0.6	0.8	0.2	0	23	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	8.0	8.0	117	28	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.4	0.1	6.3	0.3	0	0	11	1	2	9	0.1	0.06	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1966	470	21.6	0.8	20.8	40.0	13.4	16.1	10.3	11	153	6.4	0.1	6.3	0.3	0	530	445	23	26	279	2.0	2.17	0.15	30	0	0	0.50	0.21	3.7	0.39	0

Meso pripremiti kao po receptu br.1124.

Odreške panirati tako da ih se prvo uvalja u brašno, a zatim u razmućena jaja pomiješana s malo ulja. Tako panirane odreske pohati u dovoljnoj količini vruće masnoće. Ostali postupak je isti kao u prije navedenom receptu.

Poslužiti jedan veći ili dva manja odreska po osobi.

Biželiti ravnom francuskom žlicom ili viljuškom.

1136 SVINJSKI PAPRIKAŠ Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					--UGLJIKOHIDRATI--					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Moles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
SVINJETINA SRED.NAS.O KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
ULJE SUNCOKRETOVO	6.0	6.0	226	54	0.0	0.0	0.0	6.0	0.7	1.4	3.9	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	38	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%KST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
RAJČICA UKUHANA / KOHC.28-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1714	409	19.7	1.0	18.7	34.2	12.4	14.3	7.4	8	70	6.1	2.0	4.2	0.9	0	660	519	24	29	254	2.3	2.20	0.17	41	0	157	0.53	0.22	3.8	0.40	6

Meso izrezati na manje komadiće.Na dijelu masnoće lagano ispržiti sitno kosani crveni luk dok zažuti, zatim dodati crvenu papriku, dodatak jelima i meso.Uz lagano miješanje pirjati dok tekućina od mesa ne ispari.Nadoliti toplu vodu ili temeljac od kostiju i kuhati dok meso skoro omekša.Zatim dodati koncentrat rajčice, malo lovorovog lista i nadoliti još tople vode ili temeljca da se dobije oko 2.5 dl paprikaša po osobi.Posoliti, pa po potrebi dodati zapržak ili u vodi razmućeno brašno. Sve dobro izmješati i kuhati još oko 20 minuta dok meso bude mekano.Na kraju dodati sitno iskosani peršinov list i papar. Dijeliti grabilicom od 2.5 dl.

1127 SVINJETINA PEČENA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 150

N A H R A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Jedn.	Više.	Kis- terol	Ukup- no	Mono/ disah	Pol- isah	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
ULJE ZA PEČENJE	2.0	1.8	68	16	0.0	0.0	0.0	1.8	0.2	0.4	1.2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	2.0	2.0	28	7	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.5	0.0	1.5	0.1	0	0	3	0	1	3	0.0	0.02	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1467	351	18.9	0.2	18.7	29.9	11.9	13.3	4.7	5	70	1.5	0.0	1.5	0.1	0	634	413	12	25	237	1.6	2.13	0.14	0	0	0	0.50	0.19	3.6	0.35	0

Meso izrezati na komade od oko 1.5 kg, posoliti ih i poslagati u namašćeneplehova. Odozgo meso politi vrućom masnoćom i staviti peći u zagrijanu pećnicu. Kada meso na površini zarumeni treba ga okrenuti na drugu stranu. Za vrijeme pečenja meso polijevati vlastitim sokom, a po potrebi podliti s malo tople vode ili temeljcem od kostiju. Pečeno meso izvaditi, malo ga ohladiti i narezati na podjednake komade (porcije). Do podjele meso držati u poklopljenim posudama na toplom mjestu.

Na masnoći u kojoj se peklo meso popržiti malo brašna da zažuti, zatim podliti toplom vodom ili temeljcem (0.5 dl po osobi), dodati dodatak jelima i dobro izmiješati, pa kuhati na laganoj vatri oko 10 minuta. Nakon toga umak procijediti. Po osobi dijeliti jedan veći ili dva manja komada mesa. Meso dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje, a umak grabilicom od 1.5 dl.

1128 SVATOVSKO PEČENJE Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 100

NAZIV IZJELJE	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
MAST SVINJSKA / MESOLJENA /	10.0	10.0	366	89	0.0	0.0	0.0	9.9	4.5	4.5	1.0	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	15.0	13.2	75	18	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	2.9	0.8	0.1	0	0	0	5	0	18	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.01	0.1	0.00	2
SOJ. STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.2	0.2	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	3	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	2	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1014	436	19.5	0.8	18.7	38.0	16.2	17.4	4.5	5	77	3.8	2.9	0.9	0.1	0	506	413	18	24	252	1.9	2.11	0.14	0	0	2	0.50	0.17	3.7	0.35	2

Meso izrezati na komade težine oko 150 g, posoliti, popapriti i posipati sitno iskosanim češnjakom. Ovako pripremljeno meso mora odstajati oko 12 sati (preko noći). Komade mesa složiti u plehove, zaliti s masti i peći u umjerno zagrijanoj pećnici. Meso povremeno preliti vlastitim sokom i peći dok omekša i zarumeni. Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenja.

Napomena: na sličan način se priprema "KOTLOVINA", samo što se meso peče u kiperima ili u tavama, dodaje malo crvene paprike, papra i podlijeva vodom.

1129 PEČENI ODOJAK Regija recepta: U Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 140

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- čene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol tini			B1	B2	Nia- cin	B6	C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Odojka dobro očistiti, oprati i osušiti krpom izvana i iznutra. Zatim ga dobro posoliti izvana i iznutra pa ga pustiti da odstoji nekoliko sati ili preko noći. U plehove u kojima će se odojak peći staviti 4 komada drvenih podmetača (letvica). Još jednom prebrisati odojak kako bi se odstranio ostatak soli s kože. Odojak položiti na podmetače tako da mu se noge dobro rašire, preliti ga vrućom masnoćom i staviti peći u dobro zagrijanu pećnicu. Za vrijeme pečenja odojak mazati slaninom koju možete umočiti u pivo da se kožica ljepše ispeče. Kada odojku porumene uši i rep treba ih uviti u aluminijsku foliju da nebi izgorjeli. Peći 2.5-3 sata ovisno o veličini odojka. Pečeni odojak izvaditi, malo ohladiti i izrezati na podjednake komade (porcije). Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

1130 RAŽNJIĆI Regija recepta: U Način Pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 120

NAHIRNICA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-HASTI-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-									
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo- Ukup-		Zasi- Nezaslađene lin Holes Ukup-		Mono/ Poli- Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo- B1 B2 Niacin B6 C													
					no nog tinj. no	čene Jedn. Više. kis terol no	disah	sahar																										
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
SVINJETINA SRED.NAS.S KOSTIMA	200.0	156.0	1828	437	25.0	0.0	25.0	37.4	15.6	17.2	4.7	5	94	0.0	0.0	0.0	0.0	0	156	546	16	28	312	2.2	2.81	0.19	0	0	0	0.62	0.22	4.8	0.47	0
ULJE ZA PEŠENJE	3.0	2.7	102	24	0.0	0.0	0.0	2.7	0.3	0.6	1.8	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.2	0.2	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	3	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	2	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1932	462	25.0	0.0	25.0	40.1	15.9	17.8	6.5	7	94	0.1	0.0	0.1	0.0	0	350	549	17	29	312	2.3	2.81	0.19	0	0	2	0.62	0.22	4.8	0.47	0

Za pripremu ražnjića upotrijebiti meso od buta ili plećke, meso odvojiti od kostiju, odstraniti žilice, vezivo i obrezati. Meso narezati na kocke da se po osobi dobije 12 komadića (na svakom štapiću po 6).Komadiće nataknuti na štapiće od drveta ili žice, pa ih peći na uljem premazanoj ploči štednjaka ili roštilju. Kada ražnjići porumene sa svih strana, posoliti ih i popapriti.

Poslužiti tople.

Ocijeniti hvataljkom za pečenje.

1111 PLJESKAVICA Regija recepta: U Način Pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 80

N A Z I V I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-			-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn. Više	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
JUMETIHA SRED.MAS.3 KOSTIHA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29	0
ULJE ZA PEŠENJE	3.0	2.7	102	24	0.0	0.0	0.0	2.7	0.3	0.6	1.8	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	38	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	3
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.2	0.2	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	3	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	2	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VEGETA																																		
Ukupno :	0.0	0.0	1347	322	21.0	0.2	20.8	25.8	9.5	14.5	1.8	2	69	1.5	1.4	0.1	0.4	0	473	388	21	23	181	1.9	1.65	0.16	0	0	2	0.07	0.19	4.4	0.32	3

Za pripremu pljeskavice upotrijebiti meso od vrata i plećke.

Meso odvojiti od kostiju, odstraniti žilice i vezivo, razrezati na komade i samljeti na stroju kroz sitniju rešetku. U mljeveno meso staviti trećinu sitno iskosanog crvenog luka, papar i sol, pa sve dobro izmiješati da se dobije ujednačena masa. Pripremljenu masu ostaviti da odstoji oko 2 sata

u hladnjaku. Izvaditi iz hladnjaka, razdijeliti u podjednake dijelove i rukom oblikovati pljeskavice. Peći ih na uljem premazanoj ploči štednjaka ili na roštilju. Poslužiti s mladim ili sitno iskosanim crvenim lukom.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom jedan komad po osobi.

1137 ĆEVAPČIĆI Regija recepta: U Način Pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 80

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
JUNETINA SRED.NAS.S KOSTIMA	120.0	92.4	974	233	16.6	0.0	16.6	18.5	7.4	11.1	0.0	0	55	0.0	0.0	0.0	0	65	277	9	15	139	1.4	1.29	0.11	0	0	0	0.05	0.15	3.4	0.23	0
TELETINA GN. PROSJEK S KOSTIMA	30.0	23.4	157	37	4.5	0.0	4.5	2.2	0.9	1.1	0.1	0	16	0.0	0.0	0.0	0	23	82	2	0	40	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.03	1.0	0.00	0
ULJE ZA PEČENJE	3.0	2.7	102	24	0.0	0.0	0.0	2.7	0.3	0.6	1.8	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1234	294	21.1	0.0	21.1	23.4	8.6	12.8	1.9	2	71	0.1	0.0	0.1	0.0	477	360	11	18	179	1.9	1.29	0.11	0	0	1	0.07	0.18	4.4	0.23	0

Za pripremu ćevapčića upotrijebiti dijelove vrata i plećke. Meso odvojiti od kostiju, odstraniti žilice i vezivo, izrezati na komade i samljeti na stroju kroz sitnu rešetku (šajbu). U mljeveno meso dodati sol i papar, pa sve dobro izmiješati da se dobije ujednačena masa. Staviti da u hladnjaku odstoji oko 2 sata, a zatim je protisnuti kroz lijevak za oblikovanje ćevapčića na stroju za mljevenje mesa. Oblikovane ćevapčiće izrezati na duljinu od 4-5 cm. Paći na uljem premazanoj ploči štednjaka ili na roštilju. Poslužiti tople, a po osobi dijeliti 8-10 komada.

1133 BOSANSKI ĆEVAPČIĆI Regija recepta: U Način Pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 80

NAHRANICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
JUNETINA SRED.NAS.S KOSTIMA	120.0	92.4	974	233	16.6	0.0	16.6	18.5	7.4	11.1	0.0	0	55	0.0	0.0	0.0	0.0	0	65	277	9	15	139	1.4	1.29	0.11	0	0	0	0.05	0.15	3.4	0.23	0
OVČETINA / PROSTJEK - BK /	30.0	30.0	368	88	5.1	0.0	5.1	7.5	4.1	3.0	0.4	0	23	0.0	0.0	0.0	0.0	0	30	105	3	0	60	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.03	0.0	0.00	0
ULJE ZA PEČENJE	5.0	4.5	169	41	0.0	0.0	0.0	4.5	0.5	1.1	2.9	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	10.0	8.8	50	12	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.5	1.9	0.5	0.1	0	0	0	3	0	12	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.01	0.1	0.00	1
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELTA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
HTM.VODA "JAHNIČKA KISELICA"	30.0	30.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	27	1	4	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1571	376	22.3	0.6	21.7	30.5	12.0	15.2	3.3	3	78	3.1	2.4	0.6	0.2	0	640	398	22	20	214	2.1	1.30	0.12	6	0	0	0.14	0.22	3.5	0.24	7

Meso odvojiti od kostiju, odstraniti žilice i vezivo, izrezati na komadiće i samljati zajedno s crvenim lukom prvo kroz krupniju, a zatim kroz sitniju rešetku (šajbu) na stroju za mljevenje mesa. Češnjak također samljati, staviti u krpu i istući batićem. Zatim sok češnjaka iscijediti i dodati u meso, dodati crvenu papriku, "Vegetu", sol i papar. Sve dobro izmijesiti da se masa poveže, a nakon toga masu ostaviti u hladnjaku da odstoji najmanje 3 sata. Masu izvaditi iz hladnjaka, ponovo premijesiti, pa kroz lijevak za oblikovanje ćevapčića na stroju za mljevenje mesa napraviti kobasice debljine oko 2 cm. Izrezati ćevapčiće na duljinu od 4-5 cm. Peći na uljem premazanoj ploči ili roštilju. Poslužiti toplo i po osobi dijeliti 8-10 ćevapčića.

1134 TELEĆI ODREZAK NARAVNI Regija recepta: 1 Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 170

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVANJE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
TELETINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	117.0	784	187	22.3	0.0	22.3	10.9	4.6	5.5	0.4	0	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	0	201	2.5	0.00	0.00	0	0	0	0.12	0.14	4.9	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	8.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO DRAŠHO POLUB./72%KST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1157	276	22.9	0.6	22.3	19.0	5.5	7.4	5.6	5	80	3.8	0.1	3.8	0.2	0	506	418	13	5	208	2.6	0.05	0.01	0	0	1	0.13	0.14	4.9	0.01	0

Postupak pripremanja i podjele isti je kao u receptu br.1123.

1135 TELEĆI ODREZAK NA BEČKI NAČIN Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 100

N A Z I V	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE----			-M A S T I-----					--UGLJIKOHIDRATI-----					ALKOHOL-	-MINERALI-----					-VITAMINI-----										
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K		Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
TELETINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	117.0	784	187	22.3	0.0	22.3	10.9	4.6	5.5	0.4	0	80	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	0	201	2.5	0.00	0.00	0	0	0	0.12	0.14	4.9	0.00	0	
ULJE ZA POKRANJE I LI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	6.0	6.0	85	20	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.5	0.1	4.4	0.2	0	0	8	1	2	8	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
MARICE/ILI DVOPEK/OD BIJEL.KRU	10.0	10.0	148	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.0	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.08	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
PAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	387	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1495	356	26.3	1.9	24.4	23.0	6.4	8.7	7.3	7	163	12.3	0.4	11.9	0.5	0	606	457	36	8	257	3.2	0.13	0.02	30	0	0	0.17	0.19	5.1	0.04	0

Postupak pripremanja i podjele isti je kao u receptu br.1124.

1124 TELEĆI ODREZAK NA PARIZKI NAČIN Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 100

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE		M A S T I							UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI									
	Bruto	Neto	Ukup- no	kJ kCal	Bilj- nog	Živo- linj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin Jedn.	Holes Više.	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	R.E. µg	Reti- nol µg	Karo- tini µg	B1 mg	B2 mg	Nia- cin mg	B6 mg	C mg		
TELETIHA SN. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	117.0	784	187	22.3	0.0	22.3	10.9	4.6	5.5	0.4	0	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	0	201	2.5	0.00	0.00	0	0	0	0.12	0.14	4.9	0.00	0
ULJE ZA POHANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	63	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	8.0	8.0	113	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.0	0.1	5.9	0.2	0	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1375	328	25.3	0.9	24.4	22.8	6.3	8.7	7.2	7	163	6.0	0.1	5.9	0.2	0	530	444	23	6	247	2.9	0.07	0.02	30	0	0	0.15	0.19	5.0	0.04	0

Postupak pripremanja i podijele isti je kao u receptu br.1125.

1137 TELEČI PAPRIKAŠ Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 250

NAZIV IČA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
TELETINA SN. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	117.0	784	187	22.3	0.0	22.3	10.9	4.6	5.5	0.4	0	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	0	201	2.5	0.00	0.00	0	0	0	0.12	0.14	4.9	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	6.0	6.0	226	54	0.0	0.0	0.0	6.0	0.7	1.4	3.9	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	38	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%KST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
RAJČICA UKUHANA / KONC. 28-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
DODATAN JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1127	268	23.3	1.0	22.3	17.0	5.3	6.9	4.3	4	80	6.1	2.0	4.2	0.9	0	660	519	24	8	221	3.2	0.09	0.03	41	0	157	0.18	0.20	5.1	0.05	6

Postupak pripremanja i podijele je isti kao u recepturi br.1126.

1128 TELETINA PEČENA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 150

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
TELETINA SN. PROSJEK S KOSTIMA	150.0	117.0	784	187	22.3	0.0	22.3	10.9	4.6	5.5	0.4	0	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	0	201	2.5	0.00	0.00	0	0	0	0.17	0.14	4.9	0.00	0
ULJE ZA PEČENJE	2.0	1.8	68	16	0.0	0.0	0.0	1.8	0.2	0.4	1.2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PROMIŠNO DRAŽNO POLUB./72% EKST	2.0	2.0	28	7	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.5	0.0	1.5	0.1	0	0	3	0	1	3	0.0	0.02	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELTINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	880	210	22.5	0.2	22.3	12.7	4.6	5.9	1.6	1	80	1.5	0.0	1.5	0.1	0	634	413	12	4	204	2.5	0.02	0.00	0	0	0	0.15	0.17	4.9	0.00	0

Postupak pripremanja i podjele isti je kao u receptu br.1127.

1137 ZEC NA DALMATINSKI NAČIN Regija recepta: P Način Pripreme: O? Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KUNIĆ	200.0	130.0	946	226	27.3	0.0	27.3	13.0	5.2	5.2	1.3	1	104	0.0	0.0	0.0	0.0	0	65	390	13	0	260	2.6	0.00	0.00	0	0	0	0.16	0.07	6.0	0.52	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LIM BIJELO / ČEŠNJAK /	5.0	4.4	25	6	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.2	1.0	0.3	0.0	0	0	0	2	0	6	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	1
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3
Ukupno :	0.0	0.0	1354	324	27.7	0.4	27.3	23.0	6.3	7.6	7.6	8	104	1.5	1.1	0.5	0.3	0	455	420	17	3	269	3.0	0.00	0.00	14	0	100	0.17	0.08	6.0	0.52	7

Zeca (kunića) očistiti, oprati i krpom posušiti. Dobro nasoliti, staviti u namašćene plehove i peći u pećnici. Kada je meso pečeno izvaditi ga, malo ohladiti i razrezati na komade (porcije). U posude staviti ulje, češnjak i malo ružmarina i peršin, pa na to poredati izrezano meso i zaliti sokom u kojem se meso peklo. Povremeno posude s mesom protresti, a meso nekoliko puta podliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju. Kuhati na laganoj vatri oko 30 minuta i na kraju dodati sok od limuna i malo papra. Meso dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje, a umak dubokom žlicom.

1140 JEČJI GULAŠ Rečija recepta: U Način Priprema: 09 Količina pripremljenog jela: 250

H A N I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -				- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -												
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
KUNJE	200.0	130.0	946	226	27.3	0.0	27.3	13.0	5.2	5.2	1.3	1	104	0.0	0.0	0.0	0.0	0	65	390	13	0	260	2.6	0.00	0.00	0	0	0	0.16	0.07	6.0	0.52	0
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	50.0	45.0	43	11	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	2.3	0.0	0.6	0	5	63	14	4	14	0.1	0.05	0.04	0	0	0	0.01	0.02	0.1	0.05	5
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%CKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % NASTI /	20.0	20.0	172	41	0.6	0.0	0.6	4.0	2.5	1.5	0.2	0	13	0.8	0.8	0.0	0.0	0	7	18	17	0	12	0.0	0.00	0.00	51	40	22	0.01	0.03	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Pakiranje 2.5	2.5																																	
Ukupno :	0.0	0.0	1498	358	28.9	1.0	27.9	24.1	8.5	6.4	6.1	6	117	7.0	3.2	3.9	0.8	0	466	481	45	9	293	2.8	0.10	0.05	57	40	31	0.19	0.12	6.9	0.58	5

Zeca (kunića) očistiti, oprati i izrezati na komade. Na ulju ispržiti sitno iskosani crveni luk dok lagano zažuti, zatim dodati meso, kratko propržiti, posoliti i pirjati oko 20 minuta. Tada doliti malo tople vode ili temeljca od kostiju, pa nastaviti pirjati na laganoj vatri dok meso bude mekano. Doliti vode ili temeljca da se dobije oko 2.5 dl gulaša po osobi, dodati razmućeno brašno ili zapržak, dobro promiješati i kuhati još oko 15 minuta. Na kraju dodati papar i kiselo vrhnje i po potrebi dosoliti. Dijeliti grabilicom od 2.5 dl.

100 FILEKT (TRIPICE) S RAJČICAMA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M E N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-							-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-		-MINERALI-					-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Žasi- ćene	Nerasi- ćene	Lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- mol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
FILEKT GOVEDI (200)	170.0	170.0	753	180	27.4	0.0	27.4	7.8	4.1	3.4	0.2	0	264	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	19	0	148	1.4	0.00	0.17	37	37	0	0.24	0.31	2.7	0.00	5	
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0	
SIK CRVENI	25.0	22.5	22	5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.2	1.2	0.0	0.3	0	2	32	7	2	7	0.1	0.02	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2	
SIK BIJELO / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	99	0.00	0.01	0.0	0.00	3	
CELER KORJEN	2.0	1.4	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
RAJČICA UKUHANA / KOHC.20-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2	
OLJITNA SUHA / PRERAŠT.MRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0	
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	
OSAT VINSKI	3.0	3.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	3	0	1	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PARMEZAN	10.0	10.0	172	41	4.0	0.0	4.0	2.7	1.7	0.8	0.1	0	8	0.2	0.2	0.0	0.0	0	100	13	100	0	90	0.1	0.00	0.00	21	0	0	0.01	0.04	0.0	0.01	0	
KUPILA	200																																		
Ukupno :	0.0	0.0	1339	319	33.3	1.2	32.1	18.0	7.3	6.6	3.9	3	274	6.7	2.5	4.3	0.9	0	649	146	133	9	269	2.5	0.00	0.20	100	37	223	0.33	0.42	2.9	0.06	12	

Očišćene fileke dobro oprati i odstraniti tamne pjege. Izrezati ih na velike komade i pristaviti kuhati u hladnu vodu, dodati malo octa i kuhati dok voda dobro zavri. Zatim vodu odliti, a fileke nadoliti svježom vodom. Dodati korjenasto povrće, lovorov list i dio crvenog luka i češnjaka, pa posoliti. Fileke kuhati dok budu tako mekani da se mogu prstima trgati. Izvaditi ih, malo ohladiti i izrezati na tanke rezance. Temeljac od kuhanja procijediti i odliti u drugu posudu do upotrebe. U posudi za pripremu fileka zagrijati ulje, dodati na kockice izrezanu suhu slaninu, sitno iskosani crveni luk, pa pržiti dok lagano zažuti. Zatim dodati brašno, malo popržiti, pa dodati sitno iskosani češnjak, crvenu papriku, dodatak jelima i koncentrat rajčice. Sve izmiješati, nadoliti temeljcem od fileka i toplom vodom da se dobije oko 2 dl umaka po osobi. Kratko prokuhati, dodati izrezane fileke, lovorov list, papar i po potrebi soli. Nastaviti kuhati još oko 15 minuta. Na kraju dodati malo octa, sitno iskosanog peršinovog lista, a prilikom posluživanja posuti ribanim parmezanom. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

1202 JETRA NA ŽARU Regija recepta: U Način Pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 100

N A H I T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-							--UGLJIKOHIDRATI--			-ALKOHOL-	-MINERALI-							-VITAMINI-								
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Zivo-			Ukup- Zasi- Nezasićene Lin Moles							Ukup- Mono/ Poli- Vlakna				Na K Ca Mg P Fe Zn Cu							R.E. Reti- Karo- 01 02 Nja- 04 C								
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. kis terol no							disah sahar				mg mg mg mg mg mg mg							µg µg µg mg mg mg								
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
JETRA TELEĆA	130.0	130.0	832	199	26.1	0.0	26.1	9.5	3.9	2.2	3.1	1	481	2.5	0.0	2.5	0.0	0	121	429	9	26	468	10.4	10.14	14.30	18980	18980	0	0.27	4.03	16.1	0.70	23
ULJE ZA PEČENJE	4.0	3.6	136	32	0.0	0.0	0.0	3.6	0.4	0.9	2.3	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	969	231	26.1	0.0	26.1	13.1	4.3	3.1	5.4	3	481	2.6	0.0	2.6	0.0	0	315	430	9	27	468	10.4	10.14	14.30	18980	18980	1	0.27	4.03	16.1	0.70	23

Jetra oprati zatim ocijediti i posušiti čistom krpom. Izrezati na odreske debljine oko 0.5 cm i peći na uljem premazanoj ploči ili roštilju. Kada su jetra pržena s obje strane posipati ih s malo papra i soli. Poslužiti toplo odmah nakon pripreme.

1203 JETRA PIRJANA Regija recepta: K Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI									
	Bruto		Neto		Ukup-			Zasi-					Ukup-					g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Vita-	B6	C
					no			ćene					Mono/ Poli-																					
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	mg	
JETRA SVINJSKA	150.0	150.0	966	231	32.0	0.0	32.0	10.2	4.2	2.1	3.8	2	390	3.2	0.0	3.2	0.0	0	131	488	9	32	555	31.5	10.33	4.05	13800	13800	0	0.47	4.50	22.2	1.02	20
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	50.0	45.0	43	11	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	2.3	0.0	0.6	0	5	63	14	4	14	0.1	0.05	0.04	0	0	0	0.01	0.02	0.1	0.05	5
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1274	305	32.4	0.4	32.0	17.2	5.0	3.8	8.4	7	390	5.6	2.3	3.3	0.6	0	525	544	23	39	569	31.6	10.40	4.09	13800	13800	1	0.48	4.52	22.3	1.07	25

Crveni luk sitno iskosati i na masti pirjati, a kada malo omekša staviti na ploške izrezana jetra. Pirjati u poklopljenoj posudi na laganoj vatri, uz stalno miješanje i dolijevati vodom. Kada jetra omekšaju dodati papar i sol, pa promiješati. Poslužiti odmah nakon pripreme. Dijeliti grabilicom od 2 dl.

1204 SRCA PIRJANA Regija recepta: K Način Pripreme: D3 Količina pripremljenog jela: 180

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nežasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar										nol	tini			cin				
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
SRCA SVINJSKO	140.0	112.0	438	104	19.2	0.0	19.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	90	336	7	22	246	5.4	0.00	0.00	0	0	0	0.54	1.01	7.7	0.32	6	
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	361	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	36	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	3
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	767	182	19.4	0.2	19.2	11.0	0.9	1.9	5.2	5	0	1.6	1.4	0.2	0.4	0	610	377	15	27	254	5.5	0.03	0.02	6	0	9	0.58	1.05	7.8	0.35	9

Srca dobro oprati, odstraniti veće krvne žile i zaliske, pa izrezati na rezance. Na zagrijanoj masnoći pržiti crveni luk izrezan na tanke ploške dok zažuti. Dodati narezana srca, papriku i dodatak jelina, pa uz povremeno miješanje pirjati na laganoj vatri. Po potrebi podlijevati toplom vodom ili s malo temeljca od kostiju da se dobije oko 2 dl jela po osobi. Pirjati dok srca omekšaju, dodati sol i papar i poslužiti odmah nakon pripreme. Bijeliti grabilicom od 2 dl.

1301 KOKOŠ KUHANA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 120

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																		
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj-		Živo-		Ukup-		Zasi-		Nezasićene		lin		Holes		Ukup-		Mono/ Poli-		Vlakna		g	Na K Ca Mg P					R.E. Reti- Karo- B1 B2 Nia- B6 C								
	no		nog		no		tinj.		no		ćene		Jedn.		Više.		kis		terol		no		disah		sahar			H					noI tini								
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
KOKOŠ / CIJELA - PROSJEK /	100.0	117.0	909	210	25.2	0.0	25.2	12.9	3.7	6.0	3.2	0	118	0.2	0.0	0.2	0.0	0	117	351	19	0	259	1.6	0.00	0.00	0	0	0	0.30	0.14	4.1	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
NAKVA CRVENA	5.0	4.5	7	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.1	0	2	10	2	1	1	0.0	0.02	0.00	45	0	270	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0	
LUK CRVENI	3.0	2.7	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	4	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0	
LUK BIJELO / ČESNJAK /	3.0	2.6	15	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.6	0.2	0.0	0	0	0	1	0	4	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0	
PERŠIN LIST	2.0	1.6	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	2	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	936	225	25.5	0.3	25.2	12.9	3.7	6.0	3.2	0	118	1.4	1.1	0.4	0.3	0	313	378	24	2	266	2.0	0.02	0.00	55	0	336	0.31	0.15	4.1	0.00	2	0	0	0.00	2			

Kokoši očistiti, oprati i staviti kuhati u hladnu vodu.Kada kokoši napola omekšaju dodati planirano povrće, posoliti i sve zajedno kuhati dok ne budu sasvim mekane.Kuhane kokoši izvaditi, ostaviti da se malo ohlade, pa ih narezati na komade (porcije).Tako porcionirane komade složiti u posude, poklopiti i do podijele držati na toplom.

Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

---Tema

ljac u kojem se kuhala kokoš i povrće može se upotrijebiti za pripremu juhe od kokoši ili umaka.

1302 PATKA PEČENA Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 140

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
					no	nog	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar																		
PATKA / SREDNJE MASNA /	220.0	132.0	1884	450	26.4	0.0	26.4	38.3	10.6	22.4	5.3	4	106	0.0	0.0	0.0	0.0	0	264	396	13	0	264	2.6	0.00	0.00	0	0	0	0.40	0.26	4.6	0.53	0
MASE ZA PEČENJE	1.0	0.9	34	8	0.0	0.0	0.0	0.9	0.1	0.2	0.6	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1918	458	26.4	0.0	26.4	39.2	10.7	22.6	5.9	5	106	0.0	0.0	0.0	0.0	0	653	396	13	3	264	2.6	0.00	0.00	0	0	0	0.40	0.26	4.6	0.53	0

Očišćene i oprane patke posoliti staviti na namašćene plehove i peći u zagrijanoj pećnici. U toku pečenja povremeno podlijevati tekućinom od pečenja i vodom. Kada je patka pečena izvaditi iz pećnice, malo ohladiti i izrezati na komade (porcije - 1 patku srednje veličine na 6 komada).

Masnoću na kojoj se patka pekla upotrijebiti za pripremu priloga koji se poslužuje uz pečenje.

Dijeliti viljuškom.

1393 PILEĆI PAPRIKAS Regija recepta: U Način Pripreme: O3 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
PILE / CIJELO - PROSJEK /	150.0	97.5	938	224	17.2	0.0	17.2	17.3	6.2	8.3	2.7	2	96	0.0	0.0	0.0	0.0	0	60	254	10	20	156	0.7	0.98	0.16	0	0	0	0.08	0.14	5.9	0.29	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	7
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
PŠENIČNO BRAŠNO POLUD./72%EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	6	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1238	293	18.2	1.0	17.2	22.4	6.8	9.5	6.0	5	96	5.5	1.5	4.1	0.5	0	482	339	19	26	172	1.2	1.05	0.18	23	0	108	0.11	0.16	6.0	0.33	4

Pileće očistiti, oprati i izrezati na komade (1 pile srednje veličine otprilike na 8 komada). Na ploške izrezani crveni luk pirjati na masnoći i uz povremeno miješanje podlijevati vodom, dok se raspadne. Zatim dodati izrezanu piletinu i pirjati dok meso omekša. Meso odmaknuti na stranu, a brašno posipati po masnoći i malo promiješati. Doliti toplu vodu ili temeljac od kokoši i dodati koncentrat od rajčice. Posoliti, dodati papar i promiješati, pa kuhati 10 - 15 minuta. Bijeliti grabilicom od 3 dl.

1304 PILETINA PEČENA Regija recepta: U Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 140

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
PILE / CIJELO - PROSJEK /	200.0	130.0	1251	299	22.9	0.0	22.9	23.0	8.3	11.1	3.6	3	127	0.0	0.0	0.0	0.0	0	91	338	13	26	208	0.9	1.30	0.21	0	0	0	0.10	0.18	7.8	0.39	0
ULJE ZA PEČENJE	2.0	1.8	68	16	0.0	0.0	0.0	1.8	0.2	0.4	1.2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1319	315	22.9	0.0	22.9	24.8	8.5	11.5	4.8	4	127	0.0	0.0	0.0	0.0	0	480	338	13	29	208	0.9	1.30	0.21	0	0	0	0.10	0.18	7.8	0.39	0

Piliće očistiti, oprati, ocijediti i natrljati sa soli. U namašćene plehove složiti tako priređene cijele piliće ili izrezane na komade (1 pile srednje veličine na 6 komada). Odozgo preliti masnoćom i staviti peći. U toku pečenja piliće okretati da se ispeku sa svih strana i polijevati ih vlastitim sokom. Kada pilići dobiju rumenu boju i budu pečeni, izvaditi ih iz pećnice i malo ohladiti. Ako su pečeni cijeli pilići treba ih izrezati na komade (porcije). Dijeliti viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

* Masnoću od pečenja upotrijebiti za pripremu priloga koji se poslužuje uz pečenu piletinu.

1305 PILETINA PIRJANA Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 180

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																							
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezas-	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C												
																																		no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar
																																		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	mg
PILE / CIJELO - PROSJEK /	200.0	130.0	1251	299	22.9	0.0	22.9	23.0	8.3	11.1	3.6	3	127	0.0	0.0	0.0	0.0	0	91	338	13	26	208	0.9	1.30	0.21	0	0	0	0.10	0.18	7.8	0.39	0											
ULJE SUNCOKRETOVO	6.0	6.0	226	54	0.0	0.0	0.0	6.0	0.7	1.4	3.9	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0												
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1											
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%KST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0											
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0											
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0											
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	46	0.00	0.01	0.0	0.00	2											
Ukupno :	0.0	0.0	1560	372	23.7	0.8	22.9	29.1	9.0	12.5	7.5	7	127	4.3	0.6	3.8	0.5	0	481	372	18	32	219	1.2	1.36	0.23	10	0	47	0.11	0.19	7.8	0.41	3											

Pileće očistiti, oprati i izrezati na komade (1 pile srednje veličine na 6 komada). U posudi za pripremu svijetlo ispržiti sitno kosani crveni luk, dodati pileće meso, sol i papar. Uz povremeno miješanje pirjati u pokrivenoj posudi uz nadolijevanje vode dok meso bude mekano. Meso posuti brašnom, zatim dobro izmiješati, dodati sitno iskosani peršin list i mlake vode ili temeljca od kokoši kako bi se dobilo 0.5 dl umaka po osobi. Kuhati 10 - 15 minuta na laganoj vatri.

Komade pilećine dijeliti viljuškom, a umak preliti žlicom.

Ovisno o planiranom prilogu u ovo se jelo ne mora uvijek dodati brašno.

1384 PILETINA POHANA Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 120 Jela: 100

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto	kJ kCal	Ukup-	Dijl-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6		
				no	nog	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
				g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PILE / CIJELO - PROSJEK /	180.0	117.0	1126	269	20.6	0.0	20.6	20.7	7.5	9.9	3.3	2	115	0.0	0.0	0.0	0.0	0	82	304	12	23	197	0.8	1.17	0.19	0	0	0	0.07	0.16	7.0	0.35
PROMIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	6.0	6.0	85	20	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.5	0.1	4.4	0.2	0	0	0	1	2	8	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01
ULJE KOKOSJE / CIJELO /	10.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03
HRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJELE KRU	10.0	10.0	148	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.8	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.08	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00
ULJE ZA POHANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
Ukupno :	0.0	0.0	1837	438	24.6	1.9	22.7	32.8	9.3	13.1	10.2	9	198	12.3	0.4	11.9	0.5	0	571	351	36	31	243	1.5	1.30	0.21	30	0	0	0.14	0.21	7.2	0.39

Piliće očistiti, oprati i uroniti u kipuću vodu pa kuhati oko 5 minuta. Izvaditi piliće, malo ohladiti i izrezati na komade (jedno pile srednje veličine na 8 komada), posoliti, uvaljati u brašno, zatim u razmućena jaja pomiješana s malo ulja, pa onda u mrvice. Pohati u dovoljnoj količini zagrijane masnoće dok meso bude pečeno i korica dobije lijepu zlatno žutu boju. Pohane komade izvaditi, staviti u posude, poklopiti i do podjele držati na toplom. Dijeliti hvataljkom za pečenje.

1307 PILETINA U UMAKU OD VRHNJA Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-													
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
PILE / CIJELO - PROSJEK /	180.0	117.0	1126	269	20.6	0.0	20.6	20.7	7.5	9.9	3.3	2	115	0.0	0.0	0.0	0.0	0	82	304	12	23	187	0.8	1.17	0.19	0	0	0	0.09	0.16	7.0	0.35	0
ULJE SUNCOKRETOVO	6.0	6.0	226	54	0.0	0.0	0.0	6.0	0.7	1.4	3.9	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB-/72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	30.0	30.0	259	62	0.8	0.0	0.8	6.0	3.8	2.3	0.2	0	20	1.2	1.2	0.0	0.0	0	10	27	26	0	18	0.0	0.00	0.00	77	60	33	0.01	0.04	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1696	405	22.1	0.7	21.4	32.8	12.0	13.6	7.4	6	135	5.7	1.8	4.0	0.4	0	482	359	43	30	216	1.0	1.24	0.21	96	60	58	0.11	0.21	7.0	0.37	1

Piliće očistiti, oprati i izrezati na komade (jedno pile srednje veličine na 8 komada). U posudi za pripremu zagrijati masnoću, dodati sitno iskosani crveni luk i pirjati uz podlijevanje vodom dok luk omekša. Zatim dodati izrezane piliće i lagano pirjati. Pred kraj dodati brašno, doliti tople vode ili temeljca od kokoši da se dobije oko 0.5 dl umaka po osobi. Dodati kiselo vrhnje, promiješati i kratko prokuhati.
Dijeliti grabilicom od 2.5 dl.

1308 PURICA PEČENA Regija recepta: K Način Pripreme: D5 Količina pripremljenog jela: 120

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto Neto				Ukup- no	Bilj- nog	Yivo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Herasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
PURAN / CIJELI- PROSJEK /	200.0	140.0	837	200	28.0	0.0	28.0	9.8	2.6	4.2	2.8	3	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0	98	420	35	0	350	5.6	0.00	0.00	0	0	0	0.18	0.21	12.3	0.42	0
ULJE ZA PEČENJE	4.0	3.6	136	32	0.0	0.0	0.0	3.6	0.4	0.9	2.3	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	973	232	28.0	0.0	28.0	13.4	3.2	5.1	5.1	5	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0	487	420	35	3	350	5.6	0.00	0.00	0	0	0	0.18	0.21	12.3	0.42	0

Postupak pripremanja primijeniti kao u receptu br.1302.

1309 PUREĆI ODREZAK NARAVNI Regija recepta: U Način Pripreme: D9 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Dijl-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Koles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	D1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj. no	Ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
PURAN /BIJELO MESO - PRSA BK./	120.0	120.0	671	161	26.4	0.0	26.4	5.9	1.7	2.9	1.3	1	98	0.0	0.0	0.0	0.0	0	61	384	28	0	348	2.2	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.16	10.8	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	0.0	0.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUG./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1044	250	27.0	0.6	26.4	14.0	2.6	4.8	6.5	6	98	3.8	0.1	3.8	0.2	0	450	392	29	5	355	2.3	0.05	0.01	0	0	1	0.11	0.16	10.8	0.01	0

Za pripremu purećih odrezaka upotrijebiti pureća prsa bez kostiju. Meso izrezati na tanke odreske. Postupak pripremanja i podjele isti je kao u receptu br. 1123.

1310 PUREĆI ODREZAK POHANI Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 110

K A N T I N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup- no	Dij- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nerasi- ćene	lin	Kole- sterol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
PURAN /BIJELO MESO - PRSA BK./	120.0	120.0	671	161	26.4	0.0	26.4	5.9	1.7	2.9	1.3	1	98	0.0	0.0	0.0	0.0	0	61	384	28	0	348	2.2	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.16	10.6	0.00	0
ULJE ZA POHANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72% EKST	6.0	6.0	85	20	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.5	0.1	4.4	0.2	0	0	8	1	2	8	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
KRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJELO KRAV	10.0	10.0	148	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.8	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.02	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	181	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	82	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1382	330	30.4	1.9	28.5	18.0	3.5	6.1	8.2	8	181	12.3	0.4	11.9	0.5	0	550	431	52	8	404	2.9	0.13	0.02	30	0	0	0.15	0.21	11.6	0.04	0

Za pripremu purećih pohanih odrezaka upotrijebiti pureća prsa bez kostiju. Izrezati ih na tanke odreske. Postupak pripremanja i podjele isti je kao u receptu br. 1124. ili 1125.

1401 BRUDET Regija recepta: P Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 250

H A N I R N I Č A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- linj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Pol- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
UGOR / BRUJ /	200.0	150.0	923	221	28.7	0.0	28.7	11.7	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.0	0	135	0	33	0	195	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.27	0.43	5.1	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	6.0	6.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.6	0.6	0.2	0.2	0	27	60	2	0	4	0.3	0.00	0.00	20	0	119	0.01	0.01	0.2	0.02	2
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK BIJELI / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT VINSKI	5.0	5.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	4	1	1	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1347	321	29.2	0.5	28.7	21.7	1.1	2.4	6.5	7	0	2.5	1.9	0.6	0.5	0	554	96	43	5	208	1.1	0.02	0.01	25	0	153	0.29	0.43	5.3	0.04	5

Najbolji je brudet od više vrsta riba. Ribu oprati, očistiti (odstraniti glave i utrobu), veću ribu izrezati na manje komade, a manje ostaviti čitave. Na ulju kratko propržiti lisnato izrezani crveni luk. Dodati komade ribe i lagano propržiti, zatim dodati sitno iskosani češnjak, peršin, sol, papar i koncentrat od rajčice. Doliti vode da riba bude pokrivena (na 1 kg ribe oko 7 dl vode), kratko prokuhati, dodati malo octa i na laganoj vatri kuhati 1 - 2 sata, ovisno o količini ribe. Za vrijeme kuhanja brudet se ne smije miješati nego samo protresti posudu. Ako se pripremaju veće količine brudeta, može se riba staviti u plehove i pripremiti u pećnici. Dijeliti grabilicom od 2.5 dl.

1402 LIGNJE PIRJANE Regija recepta: P Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
LIGNJA / LIGANJ /	200.0	130.0	419	100	20.8	0.0	20.8	1.3	0.4	0.3	0.7	0	0	1.3	0.0	1.3	0.0	0	355	35	0	186	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.07	3.4	0.00	0		
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
DODATAK JELIHA "VEGETA" I SL.	2.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	255	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.06	0.0	0.00	0	
LUK BIJELE / ČEŠNJAK /	2.0	1.0	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERSIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1		
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	369	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	807	192	20.9	0.1	20.8	11.3	1.5	2.7	7.2	7	0	1.8	0.4	1.4	0.1	0	644	361	36	3	188	1.1	0.00	0.00	5	0	33	0.15	0.13	3.4	0.00	1	

Lignje očistiti, odstraniti krakove, s glavom izvući i svu utrobu i odstraniti dugačko pero. Oprati lignje, pa ih složiti u posudu na zagrijano ulje. Posuti "vegetom", kosanim češnjakom i persinovim listom, popapriti i posoliti. Posudu poklopiti i lagano pirjati dok lignje omekšaju. Za vrijeme pirjanja lignje se ne smije miješati. Lignje dijeliti ravnom francuskom žlicom, a sok od pirjanja preliti dubokom žlicom.

1403 LIGNJE PRŽENE Regija recepta: U Način Pripreme: 08 Količina pripremljenog jela: 120

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto		Neto		Ukup		Bilj	Živo	Ukup	Zasi	Nezasićene	lin	Holes	Ukup	Mono/	Poli-	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g		kJ kcal		g		nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																	
	g		g		g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																	g
LIGNJA / LIGAMJ /	200.0	130.0	419	100	20.8	0.0	20.8	1.3	0.4	0.3	0.7	0	0	1.3	0.0	1.3	0.0	0	0	355	35	0	166	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.09	0.07	3.4	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	5.0	5.0	73	18	0.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	4.0	0.1	3.9	0.2	0	0	7	1	1	6	0.1	0.04	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
ULJE ZA POHRANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	369	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	15.0	9.8	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.2	0.1	0.2	0	0	15	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	4
Ukupno :	0.0	0.0	874	209	21.3	0.5	20.8	11.4	1.5	2.7	7.2	7	0	5.6	0.3	5.3	0.4	0	369	377	37	4	194	1.1	0.04	0.01	0	0	0	0.11	0.07	3.4	0.01	4

lignje očistiti, izvući prozirno pero i zub po sredini krakova. Oprati dobro i izrezati na rezance, ocijediti i prosušiti krpom. Zatim provaljati u brašno i pržiti u dovoljno ulja dok porumene. Pržene lignje vaditi šupljikavom žlicom i poslužiti odmah tople, jer inače meso otvrdne. Na isti način može se prirediti i sipe. Dijeliti ravnom francuskom žlicom i uz svaku porciju poslužiti krišku limuna

1404 RIBLJI FILE POHANI Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 140

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVANJE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin Kis	Holas terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- mol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6		
																																	g	g
OSLICE / TOVAR /	165.0	125.4	371	89	21.3	0.0	21.3	0.4	0.0	0.0	0.1	0	58	0.1	0.0	0.1	0.0	0	145	464	31	0	243	0.9	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.10	2.8	0.00	0
ULJE ZA POKANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOSJE / CILJELO /	13.5	12.0	76	18	1.6	0.0	1.6	1.3	0.5	0.6	0.1	0	62	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18	18	7	0	27	0.2	0.00	0.00	23	0	0	0.01	0.04	0.0	0.02	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUD./72% EKST	6.0	6.0	85	20	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.5	0.1	4.4	0.2	0	0	8	1	2	8	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
MRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJELE KRU	0.0	0.0	118	28	0.9	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	6.2	0.2	6.0	0.3	0	61	12	10	3	10	0.2	0.06	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	15.0	9.8	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.2	0.1	0.2	0	0	15	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	4
Ukupno :	0.0	0.0	1032	246	24.5	1.6	22.9	12.0	1.6	3.0	6.9	7	120	11.1	0.5	10.6	0.7	0	613	517	50	0	290	1.4	0.11	0.02	23	0	0	0.11	0.14	3.0	0.03	4

Ribu očistiti, oprati i izrezati na tanke komade (ili upotrijebiti zamrznuti file od oslića). Posoliti, uvaljati u brašno, zatim ribu umočiti u dobro razmućena jaja pomiješana s malo ulja i pržiti u dovoljnoj količini zagrijanog ulja. Pržiti prvo s jedne strane, a zatim okrenuti na drugu stranu i pržiti dok zarumeni i bude pečeno.

Kada je pržena, ribu izvaditi šupljikavom žlicom i složiti u posude za podjelu.

Poslužuje se toplo, a uz porciju se daje i kriška limuna.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

*
Pohati se može i na način da se osim u brašno i jaja, riba uvalja i u mrvice, pa onda prži.

1405 RIBLJI PAPRIKAŠ Regija recepta: N Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Dilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	D1	D2	Nia-	D6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
SARAH	150.0	75.0	398	95	11.9	0.0	11.9	5.1	0.8	3.5	0.8	0	53	0.5	0.0	0.5	0.0	0	38	215	26	11	165	0.8	0.00	0.00	33	0	0	0.05	0.03	1.1	0.00	1
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	25.0	22.5	22	5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.2	1.2	0.0	0.3	0	2	32	7	2	7	0.1	0.02	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/ PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%EKST	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.0	0.03	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SI.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	6.0	6.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.8	0.6	0.2	0.2	0	27	60	2	0	4	0.3	0.00	0.00	20	0	119	0.01	0.01	0.2	0.02	2
Ukupno :	0.0	0.0	965	230	13.3	0.7	12.6	17.5	2.8	7.1	7.6	7	55	5.2	1.9	3.3	0.8	0	589	343	37	18	190	1.4	0.06	0.03	72	0	144	0.12	0.09	1.4	0.05	8

Riblji paprikaš se može pripremiti od više vrsta riječnih riba ili zamrznute ribe. Riba očistiti, oprati i izrezati na komade. Na zagrijanom ulju kratko popržiti sitno iskosani crveni luk i slaninu, zatim staviti ribu i sve skupa malo popržiti. Odozgo pobrašniti, promiješati, dodati crvenu papriku, dodatak jelima, koncentrat od rajčice, sol i podliti toplom vodom ili ribljim temeljcem (oko 1.5-2 dl po osobi). Dobro promiješati i ostaviti da se na laganoj vatri kuha dok riba omekša. Na kraju dodati malo soka od limuna. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

1486 RIBE PRŽENE Regija recepta: U Način Priprema: OB Količina pripremljenog jela: 130

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup			Bilj	Živo	Ukup	Zasi	Nezaslićene	lin	Holes	Ukup	Mon	Poli	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no			no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
SRDELA	200.0	140.0	577	137	24.4	0.0	24.4	4.5	1.0	2.1	1.4	0	34	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	46	0	301	2.5	0.00	0.00	53	53	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠČITENO DRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	3.0	3.0	44	11	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.4	0.1	2.4	0.1	0	0	0	4	0	1	3	0.0	0.02	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KUKURUZHNO DRAŠNO / ISKLICANO /	2.0	2.0	30	7	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.6	0.0	1.6	0.0	0	0	0	2	0	0	1	0.0	0.00	0.00	1	0	5	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE ZA POVANJE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LIMUN	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3	
Ukupno :	0.0	0.0	1031	246	24.9	0.5	24.4	14.5	2.1	4.5	7.9	7	34	4.2	0.2	4.1	0.2	0	389	16	47	4	307	2.5	0.02	0.01	54	53	5	0.00	0.00	0.0	0.00	3	

Ribu (srdele, papaline i sl.) dobro očistiti, oprati, ocijediti i obrisati. Ribu posoliti, provaljati u brašnu i pržiti na dobro zagrijanom ulju. Pržene ribe vaditi šupljikavom žlicom i stavljati ih u posude za podjelu. Poslužiti odmah nakon pripreme, a uz svaku porciju dati krišku limuna. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1407 PASTRVE PRŽENE Regija recepta: K Način Pripreme: 08 Količina pripremljenog jela: 130

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI								
	Bruto Neto				Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6		
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		
PASTRVA KALIFORNIJSKA	180.0	90.0	734	176	19.4	0.0	19.4	10.3	0.0	0.0	0.0	0	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.12	7.6	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	7.0	7.0	102	25	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.6	0.1	5.5	0.2	0	0	10	1	1	8	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
KUKURUŽNO BRAŠNO / ISKLICANO /	3.0	3.0	45	11	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	0.0	2.3	0.0	0	0	2	0	1	2	0.0	0.00	0.00	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE ZA PEČENJE	10.0	9.0	339	81	0.0	0.0	0.0	9.0	1.0	2.2	5.9	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MASLAC / SLANI /	3.0	3.0	94	23	0.0	0.0	0.0	2.5	1.5	0.8	0.1	0	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LITRUM	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3
Ukupno :	0.0	0.0	1318	317	20.4	1.0	19.4	21.9	2.5	3.0	6.1	6	57	8.1	0.2	7.9	0.4	0	395	28	2	5	13	0.2	0.05	0.01	29	0	41	0.02	0.12	7.6	0.01	4

Pastrve očistiti od ljuuski i utrobe, oprati ih i ocijediti. Svaku ribu posoliti izvana i iznutra, provaljati ju malo u brašno i pržiti u dobro zagrijanom ulju. Pržiti ih s obje strane da budu pečene i ostanu svijetlosmeđe. Pržene ribe izvaditi i poslagati u zagrijanu zdjelu, preliti ih toplim maslacem, pa posipati sitno iskošanim peršinovim listom. Poslužiti ih tople, a uz svaku porciju dati krušku limuna.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1408 SKUŠA NA YARU Regija recepta: P Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 140

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Pol-	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
					g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
SKUŠA / LOKARDA /	220.0	118.0	915	219	22.6	0.0	22.6	14.3	3.6	8.3	2.4	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	113	470	14	0	270	1.2	0.00	0.00	12	0	0	0.15	0.43	8.9	0.75	0	
ULJE ZA PEČENJE	3.0	2.7	102	24	0.0	0.0	0.0	2.7	0.3	0.6	1.8	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LIMUN	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3	
Ukupno :	0.0	0.0	1020	244	22.6	0.0	22.6	17.0	3.9	8.9	4.2	2	83	0.2	0.1	0.1	0.1	0	502	480	15	3	272	1.2	0.00	0.00	12	0	0	0.15	0.43	8.9	0.75	3	

Skuše ili drugu vrstu morske ribe očistiti, oprati i ocijediti. S obje strane svaku ribu namazati uljem i posoliti, pa položiti na ugrijane gradele i peći. Za vrijeme pečenja ribu više puta okretati i premazivati uljem. Poslužiti odmah nakon pripreme uz krišku limuna.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1407 ŠARAN NA PODRAVSKI NAČIN Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																						
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-					Ukup-						Na		K		Ca		Mg		P		Fe		Zn		Cu		R.E.		Reti-		Karo-		B1		B2		Min-		B6		C
					no			čene					no					no		mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg		μg		μg		μg		μg		μg		μg		μg			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
ŠARAN	300.0	150.0	797	191	23.7	0.0	23.7	10.2	1.7	7.1	1.5	0	105	1.1	0.0	1.1	0.0	0	75	429	51	23	330	1.5	0.00	0.00	66	0	0	0	0.11	0.06	2.3	0.00	0	0	0	0.03	0.01	0.1	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0		
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	15.0	13.2	75	18	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	2.9	0.8	0.1	0	0	0	5	0	10	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0	0.03	0.01	0.1	0.00	0	0	0	0.03	0.01	0.1	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0		
PERŠIN LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.3	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0		
SLANINA SUHA / PRERAŠT. HRŠAVA /	20.0	19.0	402	96	2.7	0.0	2.7	9.5	3.6	4.9	1.1	1	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19	57	2	0	29	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.02	0.3	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0		
ULJE ZA PEČENJE	3.0	2.7	102	24	0.0	0.0	0.0	2.7	0.3	0.6	1.8	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0		
CELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0			
KUKURUZO BRANJO / ISKLICANO /	10.0	10.0	151	36	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.8	0.0	7.8	0.0	0	0	0	0	2	7	0.1	0.00	0.00	4	0	26	0.01	0.00	0.1	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0			
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0		
Ukupno :	0.0	0.0	1529	366	28.2	1.8	26.4	22.5	5.6	12.6	4.5	3	115	12.6	2.9	9.7	0.3	0	679	519	60	29	385	2.5	0.00	0.00	86	0	136	0.23	0.10	2.8	0.06	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0	

Šarane očistiti od ljuski i škrge, oprati, ocijediti i posušiti čistom krpom. Zatim ribe zarezati popreko samo pod kožu sa svake strane. Posoliti s vanjske i unutrašnje strane, u utrobu svake ribe staviti malo lovora grančicu celera i malo slaninice. Vanjske narezane dijelove napuniti iskusanom češnjakom i slaninom izrezanom u tanke trake. Pripremljene šarane posipati kukuruznim brašnom i poslagati u namašćene plehove. Peći u dobro zagrijanoj pećnici uz povremeno podlijevanje vinom. Izvaditi iz pećnice, malo ohladiti, izrezati na komade i poslužiti toplo.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1501 BUREK S MESOM Regija recepta: U Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																									
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Žasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Lin Više.	Holes kis	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Vita- cin	B6	C															
																		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
																		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
TIJESTO ZA SAVIJAJU ZAHRNUTO	100.0	100.0	1452	347	8.2	8.2	0.0	6.3	0.0	0.0	0.0	0	64.4	0.0	0.0	0.0	0	232	89	23	0	8	0.8	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0															
ŽUMETINA SRED.NAS.S KOSTIMA	50.0	38.5	406	97	6.9	0.0	6.9	7.7	3.1	4.6	0.0	0	23	0.0	0.0	0.0	0.0	0	27	116	4	6	58	0.6	0.54	0.05	0	0	0	0.02	0.06	1.4	0.10	0														
SVINJETINA SRED.NAS.S KOSTIMA	50.0	39.0	457	109	6.2	0.0	6.2	9.4	3.9	4.3	1.2	1	23	0.0	0.0	0.0	0.0	0	39	137	4	7	78	0.5	0.70	0.05	0	0	0	0.16	0.05	1.2	0.12	0														
ULJE SUNCOKRETOVO	15.0	15.0	565	135	0.0	0.0	0.0	15.0	1.7	3.6	9.8	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0															
LUK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	38	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	3														
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	38	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0														
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0														
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0														
Ukupno :	0.0	0.0	2707	694	21.5	8.4	13.1	38.4	8.7	12.5	11.0	11	46	65.9	1.4	0.1	0.4	0	728	381	39	16	152	2.0	1.27	0.12	0	0	1	0.20	0.13	2.7	0.25	3														

Za pripremu bureka upotrijebiti deblje kore industrijskog tijesta.
Meso odvojiti od kostiju, odstraniti žilice i vezivo, pa samljeti. Mljevenom mesu dodati kratko poprženi sitno iskosani crveni luk, papar, sol i dodatak jelima. Sve dobro izmiješati i poslagati na uljem poprskane listove tijesta. Nadjev stavljati u dva reda, listove tijesta prbaciti 2 - 3 puta i ponovo premazati uljem. Poslagati u namašćene plehove i peći u dobro zagrijanoj pećnici dok zarumeni i bude pečeno. Izvaditi iz pećnice, malo ohladiti i izrezati na trokute ili kvadrate. Poslužiti toplo.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1502 BUREK SA SIROM Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	Sl	S2	Nia-	Sl	C	
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar												nol	lini						
	g	g	kJ kcal		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
TIJESTO ZA SAVIJAJČU ZAMRZNUTO	100.0	100.0	1452	347	8.2	8.2	0.0	6.3	0.0	0.0	0.0	0	0	64.4	0.0	0.0	0.0	0	232	89	23	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SIR KRAVLJI SVJ./TIP COTTAGE /	80.0	80.0	318	76	11.2	0.0	11.2	2.4	1.6	0.8	0.0	0	0	2.4	2.4	0.0	0.0	0	504	68	76	0	120	0.2	0.00	0.00	16	0	0	0.02	0.02	0.1	0.00	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
ULJE ZA PEČENJE	15.0	13.5	508	122	0.0	0.0	0.0	13.5	1.5	3.2	8.8	9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2379	569	21.5	8.2	13.3	24.0	3.7	4.8	9.0	9	91	66.8	2.4	0.0	0.0	0	1149	181	109	3	164	1.3	0.00	0.00	46	0	0	0.04	0.07	0.1	0.03	0

Za pripremu bureka sa sirom postupak je isti kao u receptu br. 1501, samo što je nadjev drugačiji.

Za nadjev sir izmiješati sa jajima i soli, pa poslagati na listove tijesta.

Pečeni burek narezati na trokute ili kvadrate i poslužiti toplo.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1503 DUVČE S MESOM Regija recepta: U Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 400

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Dijl-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	120.0	93.6	1097	262	15.0	0.0	15.0	22.5	9.4	10.3	2.8	3	56	0.0	0.0	0.0	0.0	0	94	328	9	17	187	1.3	1.68	0.11	0	0	0	0.37	0.13	2.9	0.28	0
RIŽA POLIRANA	40.0	40.0	584	140	2.8	2.8	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0	0	31.2	0.0	31.2	1.0	0	1	40	4	0	40	0.2	0.80	0.00	0	0	0	0.02	0.01	0.4	0.05	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	38	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	3
PAPRIKA ZELENA	120.0	98.4	67	16	0.5	0.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	3.1	2.8	0.3	1.2	0	8	127	8	0	25	0.5	0.20	0.07	38	0	232	0.00	0.03	0.7	0.00	100
RAJČICA CRVENA	110.0	107.8	65	15	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.0	3.0	0.0	1.6	0	3	313	14	12	23	0.4	0.22	0.11	108	0	647	0.06	0.04	0.0	0.12	22
PATLIDŽAN	20.0	18.0	12	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.6	0	5	33	2	0	6	0.1	0.04	0.01	1	0	3	0.01	0.01	0.1	0.00	1
CELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	66	0.00	0.01	0.0	0.00	2
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAN JELINA "VEGETA" I SL.	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	64	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.02	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2231	532	19.8	4.8	15.0	33.2	10.5	12.7	10.0	10	56	39.3	7.6	31.7	5.0	0	762	899	47	35	290	2.8	2.17	0.32	159	0	960	0.49	0.26	5.0	0.48	137

Meso odvojiti od kostiju, izrezati na manje komade.

Na dijelu masnoće ispržiti na listiće izrezani crveni luk, dodati izrezano meso i pržiti dok nestane soka. U namašćene plehove složiti meso s lukom, na njega staviti dio riže, zatim izrezane paprike, opet rižu, a zatim na veće komade izrezane rajčice, patlidžane izrezane na deblje rezance, sitno iskosani peršinovi i celerov list. Ponavljati dok se namirnice ne utroše. Svaki red malo posoliti i papriti, te zaliti s malo ulja. Složeni duveč preliti ostatkom ulja i malo vode. Peći u pećnici na srednje jakoj vatri dok povrće i meso omekšaju (oko 1 sat). Poslužiti toplo.

Dijeliti grablicom od 4.5 dl.

1504 FRANCUSKI KRUMPIR Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 400

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto		Neto		Ukup-			Bilj-					Ukup-					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no			nog					no													no	ni	ni			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUMPIR ZRELI	350.0	280.0	1019	244	5.9	5.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	50.2	1.4	56.0	5.9	0	20	1596	22	67	112	1.4	0.04	0.42	0	0	0	0.31	0.11	3.4	0.70	39
KOBASICE SVINJSKE SUHE	40.0	40.0	850	205	8.5	0.0	8.5	19.0	7.0	9.8	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	12	0	106	1.7	0.00	0.00	0	0	0	0.12	0.06	1.0	0.00	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	44.0	39.2	247	59	5.1	0.0	5.1	4.3	1.6	2.0	0.4	0	204	0.0	0.0	0.0	0.0	0	59	59	23	0	88	0.8	0.00	0.00	74	0	0	0.04	0.12	0.0	0.07	0
ULJE SUNKRETOVO	0.0	0.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	50.0	50.0	431	103	1.4	0.0	1.4	10.0	6.4	3.8	0.4	1	33	2.0	2.0	0.0	0.0	0	17	46	44	0	30	0.0	0.00	0.00	128	100	55	0.02	0.07	0.0	0.00	0
HLIJEKO KRAVLJE / 2.0 % MASTI /	15.0	15.0	36	9	0.5	0.0	0.5	0.4	0.3	0.2	0.0	0	2	0.7	0.7	0.0	0.0	0	7	23	16	2	14	0.0	0.06	0.00	4	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2893	692	21.4	5.9	15.5	42.0	16.2	17.7	8.5	6	239	61.0	4.1	56.9	5.9	0	492	1725	119	72	350	3.9	0.90	0.42	204	100	56	0.50	0.40	5.2	0.76	39

Krumpir skuhati u ljusci, zatim ga oguliti i izrezati na ploške. U namašćene plehove poslagati polovicu kuhanog krumpira, na njega tvrdo kuhana na kolutove izrezana jaja i suhe kobasice izrezane na kolutove. Posoliti i posuti s malo papra, pa zaliti s polovicom planirane količine vrhnja pomiješane s malo mlijeka. Odozgo složiti preostali krumpir i sve zaliti ostatkom vrhnja i ulja. Peći u pećnici na srednje jakoj vatri. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1505 GRAH SA SUHOM SLANINOM Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 550

N A Z I V I C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				H A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Kano-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj. no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
GRAH ŠARENI / TREŠNJEVAC /	120.0	120.0	1370	328	22.9	22.9	0.0	1.3	0.1	0.1	1.1	0	0	59.8	4.3	55.4	25.9	0	74	2040	102	197	384	7.1	3.36	1.46	0	0	0	0.54	0.16	3.8	0.70	0
SLANINA SUHA / PRERAŽT.HRŠAVA/	80.0	76.0	1609	385	18.6	0.0	10.6	38.0	14.4	19.8	4.6	4	38	0.0	0.0	0.0	0.0	0	76	228	8	0	114	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.30	0.00	1.2	0.23	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO DRAŽNO CRNO/85% EKST.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	0	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LOK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
LOK BIJELO / BEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	3304	790	34.8	24.2	10.6	44.4	15.1	21.1	9.1	7	38	66.7	6.2	60.5	27.0	0	866	2341	122	212	527	9.1	3.60	1.50	109	0	565	0.90	0.29	4.4	0.98	7

Grah sa slninom se priprema na isti način kao i varivo od graha po receptu br. 0703, samo se doda više suhe slanine nrezane na kockice.
Gotovo jelo dijeliti grabilicom od 5.5 dl.

Ovo jelo se može pripremati u dislociranim i poljskim kuhinjama.
Umjesto suhog graha za pripremu variva se može upotrijebiti oko 300 g kuhanog graha iz konzerve.

1306 GRAH S GOVEDINOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 550

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Žasi- ćene	Mezasićene Jedn.	lin Više.	Holes Kis	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
GRAH BARENI / TREŠNJEVAC /	120.0	120.0	1370	328	22.9	22.9	0.0	1.3	0.1	0.1	1.1	0	0	59.8	4.3	55.4	25.9	0	74	2040	102	197	384	7.1	3.36	1.46	0	0	0	0.34	0.16	3.0	0.70	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠT. HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
GOVEDINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	120.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0
PŠČIČNO BRAŠNO CRNO/85% ENST	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LIM. CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
LIM. BIJELE / ČEŠNJAK /	10.0	9.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	340	0.00	0.00	0.1	0.01	0
MRKVA CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MRKVA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
MRKVA ŽELTINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	3140	750	43.5	24.2	19.3	36.2	11.0	17.0	8.3	7	65	66.7	6.2	60.5	27.0	0	870	2442	125	228	577	9.3	5.00	1.62	109	0	565	0.69	0.38	7.1	1.03	2

Grah s govedinom se priprema na isti način kao i grah varivo po receptu br.

0703, samo što se doda još i govedina bez kosti narezana na kockice.

Gotovo jelo dijeliti grabilicom od 5.5 dl.

*

Ovo jelo se može pripremati u dislociranim i poljskim kuhinjama.

Umjesto svježeg mesa može se upotrijebiti meso iz konzerve, a umjesto suhog graha oko 300 g kuhanog graha iz konzerve po osobi.

1507 GRAŠAK S MESOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A Z N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-OBJELANČEVINE-				-M A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-										
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia	B6	C
					no		nog	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
GRAŠAK IZ KONZERVE	350.0	245.0	483	115	11.3	11.3	0.0	0.7	0.2	0.5	0.0	0	0	17.2	8.8	0.3	15.4	0	564	319	59	42	179	3.9	1.72	0.39	123	0	735	0.32	0.25	5.1	0.15	10
ZUMETINA SRED.NAS.G KOSTIHA	130.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0
MJE SUNCOKRETOVO	12.0	12.0	452	100	0.0	0.0	0.0	12.0	1.3	2.9	7.8	8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MITNO BRAŠNO CRNO/85% ENST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
ORVENT	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
DODATAK ZELENJA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
SOL STOLNA	1.2	1.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	466	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2077	495	30.1	12.1	18.0	32.8	9.5	15.4	7.9	0	60	21.6	9.8	11.7	16.1	0	1230	665	76	68	348	5.7	3.26	0.54	128	0	769	0.43	0.45	8.9	0.44	23

Meso odvojiti od kostiju, izrezati ga na kocke i provaljati u brašno, a zatim ga kratko popržiti na zagrijanoj masnoći. Meso izvaditi, a na istoj masnoći pržiti sitno iskosani crveni luk dok lagano zažuti. U posude za pripremu jela staviti meso, dodati prženi luk, dodatak jelima i sol pa podliti toplom vodom ili miješanje pirjati u poklopljenoj posudi dok meso skoro omekša. Zatim dodati grašak iz konzerve ili kuhani mladi grašak. Po potrebi podliti toplom vodom ili temeljcem da se dobije oko 5 dl variva i kuhati na laganoj vatri dok jelo bude gotovo. Na kraju dodati sitno iskosani peršinov list, papar i po potrebi dosoliti, pa sve lagano izmiješati. Bijeliti grabilicom od 5 dl.

Ovo

jelo se može pripremati u dislociranim i poljskim kuhinjama. Umjesto svježeg mesa može se upotrijebiti i ista količina mesa iz konzerve.

1500 GULAŠ OD KRUMPIRA S MESOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		OBJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no		nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIR ZRELT	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
RAJČICA UKUHANA / KOHC.28-30%	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MIJEŠANA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
BRASNO	S.O																																	
Ukupno :	0.0	0.0	2964	707	25.9	7.2	18.7	38.4	12.6	15.3	10.3	11	70	69.2	3.7	65.5	7.5	0	879	2349	52	105	375	3.9	3.14	0.64	133	0	708	0.87	0.35	7.6	1.19	53

Meso odvojiti od kostiju, izrezati na kocke. Odvojiti dio masnoće i na njoj popržiti sitno iskosani crveni luk dok zažuti, zatim dodati naribanu ili na kockice izrezanu crvenu mrkvu, kratko popržiti, dodati crvenu papriku, meso i dodatak jelima. Sve izmiješati i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju da pokrije meso, pa pirjati dok meso napola omekša. Zatim nadoliti još vode ili temeljca da se dobije oko 5 dl gulaša po osobi, posoliti, dodati krumpir i malo lovorovog lista. Na ostatku masnoće načiniti zapržak i uz lagano miješanje dodati ga u varivo. Dodati koncentrat rajčice, izmiješati i kuhati na laganoj vatri oko 20 minuta. Na kraju dodati papar i sitno iskosani peršinov i celerov list. Po potrebi dosoliti i poslužiti toplo. Bijeliti grabilicom od 5 dl.

1508 GULAŠ IZ KONZERVE S KRUMPIROM Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 500

N A Z N A C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup-			Zasi-				Ukup-					Na					R.E. Reti- Karo-												
					no			čene				no					K					nol												
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg		
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.40	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.00	45	
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULK CRVENI	20.0	10.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	0
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
GOVEĐI GULAŠ IZ KONZERVE	130.0	130.0	214	218	14.3	0.0	14.3	15.6	5.2	6.5	2.6	1	62	5.2	3.9	1.3	0.5	0	406	377	30	0	152	2.5	0.00	0.00	143	0	0	0.09	0.14	3.0	0.12	4
PŠENIČNO BRAŠNO CRNO/85% CHST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
CIKET	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DOBATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAŽIČKA UKUHANA / KONC.28-30%/	3.0	3.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.3	0.1	0.1	0	14	30	1	0	2	0.2	0.00	0.00	10	0	59	0.00	0.00	0.1	0.01	1
Ukupno :	0.0	0.0	2457	585	22.0	7.7	14.3	23.0	6.0	8.2	7.6	6	62	77.5	7.5	70.0	0.4	0	965	2310	-71	89	305	4.8	1.15	0.52	269	0	467	0.50	0.32	7.1	0.99	54

Postupak pripreme i podjele gulaša isti je kao u receptu br.1508., samo što se umjesto svježeg mesa dodaje gulaš iz konzerve, nakon što se u jelo umiješa zapržak.

1509 GULAŠ IZ KONZERVE S KRUMPIROM Regija recepta: U Način Priprema: Količina pripremljenog jela: 500

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Dijl-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LOK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	1
MOKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
GOVEDI GULAŠ IZ KONZERVE	130.0	130.0	914	218	14.3	0.0	14.3	15.6	5.2	6.5	2.6	1	62	5.2	3.9	1.3	0.5	0	406	377	30	0	152	2.5	0.00	0.00	143	0	0	0.02	0.14	3.0	0.13	4
PROBNIŠKO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
SELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
CINET	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
RAKIJICA UKUHANA / KONC.28-30%/	3.0	3.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.3	0.1	0.1	0	14	30	1	0	2	0.2	0.00	0.00	10	0	59	0.00	0.00	0.1	0.01	1
Ukupno :	0.0	0.0	2457	585	22.0	7.7	14.3	23.0	6.0	8.2	7.6	6	62	77.5	7.5	70.0	8.4	0	965	2310	-71	89	385	4.8	1.15	0.52	269	0	667	0.50	0.32	7.1	0.99	54

Postupak pripreme i podjele gulaša isti je kao u receptu br.1508., samo što se umjesto svježeg mesa dodaje gulaš iz konzerve, nakon što se u jelo umiješa zapržak.

1310 LOVAČKI GULAŠ Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

NAZIV IZNICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Koles	Ukup-	Mono-	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.F.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
OPREDAJNA SREDNJE MASA / BK /	150.0	120.0	1073	257	22.6	0.0	22.6	18.5	8.3	9.2	0.7	0	82	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	420	12	0	216	2.5	0.00	0.00	12	12	0	0.12	0.22	5.3	0.00	0
KRUMPIR ZRELI	350.0	280.0	1019	244	5.9	5.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	20	1596	22	67	112	1.4	0.84	0.42	0	0	0	0.31	0.11	3.4	0.70	30
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK CRVENI	20.0	10.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
LUK BIJELI / KEČMJEK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
HRVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
PREMIZNO DRAŠNO CRNO/85% EKST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
SLANINA SUHA / PRERAŽ. HRŠAVA /	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
SAMPINJONI / UGOJENI /	20.0	18.0	12	3	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.2	0.2	0.0	0.5	0	2	85	2	0	18	0.2	0.05	0.12	0	0	0	0.02	0.02	0.0	0.00	1
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.03	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1
OCAT JABUKNI	2.0	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCET / ŽUTI /	1.0	1.0	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	13	1	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.2	1.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	466	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2791	667	31.2	7.3	23.9	33.8	11.2	14.1	8.3	7	87	63.8	3.6	60.3	7.4	0	765	2204	50	78	384	4.7	1.07	0.58	109	12	584	0.55	0.40	9.9	0.70	44

Meso odvojiti od kostiju i izrezati na kocke. Na dijelu masnoće kratko popržiti iskosanu suhu alaninu, dodati sitno kosani crveni luk i pržiti da zažuti. Zatim dodati na kockice izrezanu mrkvu i još kratko popržiti, pa dodati meso i dodatak jelima. Sve izmiješati i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju i pirjati dok meso omekša. Dodati krumpir izrezan na kriške, narezane, kratko prokuhane i ocijedene gljive, pa nadoliti još vode ili temeljca da se dobije oko 5 dl jela. Kuhati oko 10 minuta, pa dodati zapržak, malo lovorovog lista, lagano izmiješati, uliti malo octa i dodati senfa pa nastaviti kuhati na laganoj vatri oko 20 minuta. Na kraju dodati sitno iskosani peršinov list, papar i po potrebi dosoliti. Dijeliti grabilicom od 5 dl.

1511 HADARSKI GULAŠ Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUPIR 150																																		
JUNETINA SREB.NAS.S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.8	0.0	20.8	23.1	9.2	13.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0	81	347	12	18	173	1.7	1.62	0.14	0	0	0	0.06	0.18	4.3	0.29		
ULJE SUNCOKRETOVO	12.0	12.0	452	108	0.0	0.0	0.0	12.0	1.3	2.9	7.8	8	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00		
LUK CRVENI	70.0	63.0	60	15	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.3	3.3	0.0	0	6	88	20	5	19	0.2	0.06	0.05	0	0	0	0.02	0.03	0.1	0.06		
PŠENIČNO DRAŠNO CRNO/ASA EKST.	30.0	30.0	410	98	3.8	3.8	0.0	0.6	0.1	0.1	0.4	0	0	20.6	0.6	20.1	2.3	1	84	6	33	81	0.8	0.72	0.11	0	0	0	0.09	0.02	0.5	0.09		
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	10.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03		
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-300/	0.0	0.0	23	5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	0.8	0.3	0.2	36	80	3	0	6	0.4	0.00	0.00	26	0	158	0.01	0.01	0.2	0.02		
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00		
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00		
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00		
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00		
Ukupno :	0.0	0.0	2269	542	27.5	4.6	22.9	37.5	11.2	17.7	8.4	8	152	25.3	4.7	20.7	3.5	0	276	637	52	57	316	3.6	2.41	0.30	80	0	216	0.23	0.33	5.1	0.49	

Meso odvojiti od kostiju i izrezati na manje kockice. U posudi za pripremu (kotlić) zagrijati masnoću i na njoj kratko popržiti na kockice izrezani crveni luk, zatim dodati crvenu papriku i meso. Sve zajedno izmiješati i pirjati dok tekućina ne ispari. Zatim nadoliti tople vode ili temeljca od kostiju (oko 2 dl po osobi), posoliti i dodati dodatak jelima. Kuhati dok meso omekša. Od brašna, jaja i soli uz dodatak malo vode umijesiti tvrdo tijesto. Tijesto trgati rukom na sitne komade ili izribati na krupniji ribež. Trgance, krumpir izrezan na kocke i koncentrat od rajčice dodati u gulaš i kuhati još oko 20 minuta. Na kraju dodati papar, sitno kosani peršinov list i po potrebi dosoliti. Bijeliti grabilicom od 5 dl.

1512 MAHUNE S MESOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

N A Z N A K	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																																										
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn. Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol tini			B1	B2	Nia- cin	B6	C																													
																											g	g	g						g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
																											g	g	g						g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
JUNCIHA SRED.MAS.S KOSTIMA	130.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0																													
ULJE SUNCOKRETOVO	17.0	12.0	452	108	0.0	0.0	0.0	12.0	1.3	2.9	7.6	8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																														
MAHUNE IZ KONZERVE	350.0	245.0	164	39	2.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	7.4	0.0	7.4	10.3	0	368	245	74	0	61	2.5	0.00	0.00	47	0	274	0.05	0.07	0.5	0.05	5																													
ULK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.07	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2																													
ULK BIZELT / BEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																														
PRAŠNO GRAŠKO CRNO/85% EKST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0																													
DODATAK JELIHA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0																													
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0																													
PERŠIH LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1																													
SOL STOLNA	1.2	1.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	466	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																													
Ukupno :	0.0	0.0	1763	420	21.4	3.4	18.0	32.1	9.3	14.9	7.9	8	60	12.0	1.2	10.9	11.0	0	1034	591	91	26	231	4.3	1.54	0.15	54	0	328	0.16	0.27	4.3	0.34	0																													

Postupak pripreme i podjele ovog jela isti je kao u receptu br.1507., samo što se umjesto graška iz konzerve koriste mahune iz konzerve.

Ovo jelo može se pripremati u dislociranim i poljskim kuhinjama.

1513 MAHUNE PIRJANE SA SVINJETINOM Regija recepta: K Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 300

NAHRANICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol		Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C		
																											g	g							g	g
		g	g																	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	150.0	117.0	1371	328	18.7	0.0	18.7	28.1	11.7	12.9	3.5	4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	12	21	234	1.6	2.11	0.14	0	0	0	0.47	0.16	3.6	0.35	0		
MAHUNE ZELENE / MLADI (2.0)	150.0	142.5	108	26	3.0	3.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	3.4	0.0	4.1	0	3	399	50	0	60	1.3	0.00	0.00	58	0	349	0.10	0.21	1.1	0.00	23		
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0			
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1		
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	40.0	40.0	345	82	1.1	0.0	1.1	8.0	5.1	3.0	0.3	0	26	1.6	1.6	0.0	0.0	0	14	36	35	0	24	0.0	0.00	0.00	102	80	44	0.01	0.06	0.0	0.00	0		
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0		
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
Ukupno :	0.0	0.0	2102	502	22.9	3.1	19.8	43.2	17.6	17.6	8.5	9	96	5.8	5.7	0.1	4.3	0	652	865	101	25	330	2.9	2.12	0.15	160	80	394	0.61	0.47	4.7	0.36	24		

Meso odvojiti od kostiju i izrezati na kocke.

Na ulju malo prepržiti sitno kosani crveni luk, zaliti ga s malo vode i pirjati dok voda ispari. Zatim dodati svinjetinu, sol i papar, pa pirjati dok meso bude polumekano. Ako je potrebno za vrijeme pirjanja dodati malo vode i povremeno promiješati. Dodati očišćene i izrezane mahune, dodatak jelima i pirjati u poklopljenoj posudi dok mahune budu mekane. Tada dodati kiselo vrhnje, lagano izmiješati i još kratko pirjati.

Dijeliti grabilicom od 3 dl.

1314 MUSAKA OD KRUPIRA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-					Ukup-						Na					R.E.										
					no			no					no						mg					μg										
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
DOVEDITA SM. PROSJEK S KOSTIMA	130.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0
ULJE SUHKOKRETOVO	12.0	12.0	452	108	0.0	0.0	0.0	12.0	1.3	2.9	7.8	8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUN CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1024	26	77	178	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45
ULJE KOKOSJE / CIJELO /	55.0	49.0	309	74	6.4	0.0	6.4	5.4	2.0	2.4	0.5	0	255	0.0	0.0	0.0	0.0	0	73	73	29	0	110	1.0	0.00	0.00	93	0	0	0.05	0.15	0.0	0.00	0
HLJEKO KRAVLJE / 2.8 % HASTI /	70.0	70.0	169	41	2.4	0.0	2.4	2.0	1.2	0.7	0.1	0	7	3.3	3.3	0.0	0.0	0	34	106	83	10	65	0.1	0.27	0.01	18	0	0	0.03	0.11	0.1	0.03	1
VRHNE KISELO / 20 % HASTI /	20.0	20.0	172	41	0.6	0.0	0.6	4.0	2.5	1.5	0.2	0	13	0.8	0.8	0.0	0.0	0	7	18	17	0	12	0.0	0.00	0.00	51	40	22	0.01	0.03	0.0	0.00	0
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	8	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
SOL STOLNA	1.2	1.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	466	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	3342	798	34.3	6.9	27.4	43.7	15.0	19.5	8.9	8	335	71.8	6.6	65.2	7.0	0	802	2355	171	107	470	4.4	2.65	0.62	173	40	64	0.53	0.62	7.6	1.18	47

Meso odvojiti od kostiju, narezati na komade i samljeti.
 Na ulju ispržiti sitno kosani crveni luk dok zažuti, zatim dodati mljeveno meso
 i pirjati dok bude mekano i rastresito. Maknuti s vatre i dodati papar, sol,
 dodatak jelima, sitno iskosani peršin list i malo crvene paprike, pa sve dobro
 promiješati.
 Krumpir oguliti, oprati i narezati na ploške, ocijediti ga od vode i posliti.
 Plehove namastiti i slagati sloj krumpira, na krumpir priređeno meso, a na meso
 preostali krumpir, tako da debljina musake bude oko 5-7 cm. Plehove s musakom
 staviti u zagrijane pećnice i peći dok krumpir omekša.
 Jaja razmuti s mlijekom i preliti preko musake, vratiti natrag u pećnicu i peći
 dok površina musake dobije rumenu koru. Pečenu musaku u plehovima
 narezati na porcije.
 Grijati ravnom francuskom žlicom.

1515 MUSAKA OD TJESTENINE S MLJEVENIM MESOM Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 350

N A Z N A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-								-VITAMINI-									
	Bruto		Neto		Ukup-			Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Mia-	B6	C	
					nog			tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
TJESTENINA S JAJIMA	80.0	80.0	1233	294	10.4	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0	62.9	1.6	61.3	0.0	0	0	0	18	0	159	1.7	1.04	0.05	28	26	10	0.11	0.15	0.0	0.00	0	0	0	
GOVEDINA SM. PROSJEK S KOSTIMA	80.0	61.6	649	155	11.1	0.0	11.1	12.3	4.9	7.4	0.0	0	37	0.0	0.0	0.0	0.0	0	43	185	6	10	92	0.9	0.06	0.07	0	0	0	0.03	0.10	2.3	0.15	0	0	0
MLJE SUNCOKRETOVO	12.0	12.0	452	108	0.0	0.0	0.0	12.0	1.3	2.9	7.8	8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2	0	0
DOBATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	0	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0
PERCIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1	0	0
MLJEKO KRAVLJE / 2.0 % MASTI /	50.0	50.0	121	29	1.7	0.0	1.7	1.4	0.9	0.5	0.1	0	5	2.4	2.4	0.0	0.0	0	25	76	60	7	47	0.1	0.19	0.01	13	0	0	0.02	0.08	0.1	0.02	1	0	0
JAMJE KOKOSJE / DIJELO /	10.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0	0	0
Ukupno:	0.0	0.0	2575	614	25.5	0.2	14.9	29.4	7.7	11.6	8.1	8	125	66.3	4.9	61.4	0.3	0	222	317	100	18	339	3.2	2.11	0.14	76	26	44	0.22	0.42	2.4	0.22	4	0	0

Postupak pripreme i podjele je isti kao kod musake od krumpira recept br.1513., samo što umjesto krumpira treba upotrijebiti kuhanu tjesteninu po receptu br.0918.

1516 PEKARSKI KRUMPIR S KOBASICAMA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 350

N A Z N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.F.	Reti-	Karo-	Bl	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar										nol	tinj			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KOBASICE/KRANJSKE I SL-ODSV./	50.0	49.0	808	193	7.0	0.0	7.0	18.3	8.4	8.6	1.4	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	9	0	86	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.04	1.5	0.00	0	
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.0	0.00	45
HLJE ZA PEČENJE	15.0	13.5	508	122	0.0	0.0	0.0	13.5	1.5	3.2	0.0	9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	50.0	45.0	43	11	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	2.3	0.0	0.6	0	5	63	14	4	14	0.1	0.05	0.04	0	0	0	0.01	0.02	0.1	0.05	5
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	24	0.00	0.01	0.0	0.00	0
OGATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2529	605	14.1	7.1	7.0	32.1	9.9	11.8	10.5	9	0	69.2	3.9	65.3	7.4	0	544	1895	50	85	229	3.3	1.02	0.52	19	0	25	0.49	0.23	5.4	0.05	50

Način pripreme je isti kao u receptu br. 0906 za pekarski krumpir, samo što se kod slaganja u plehove slaže red krumpira, zatim red kobasica, pa red krumpira i postupak se ponavlja dok se namirnice utroše.

1317 PILE S REZANCIMA Regija recepta: K Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 400

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
PILE / CIJELO - PROSJEK /	200.0	130.0	1251	299	22.9	0.0	22.9	23.0	8.3	11.1	3.6	3	127	0.0	0.0	0.0	0.0	0	91	338	13	26	208	0.9	1.30	0.21	0	0	0	0.10	0.10	7.0	0.39	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
RAJČICA CRVENA	50.0	49.0	29	7	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.7	0	1	142	6	5	10	0.2	0.10	0.05	49	0	294	0.03	0.02	0.3	0.05	10
PAPRIKA ŽUTA / MEŠNATA /	80.0	70.4	65	15	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	3.5	3.4	0.1	0.6	0	21	82	12	0	20	0.5	0.14	0.09	99	0	500	0.04	0.05	0.4	0.00	104
PERŠIN LIST	2.0	1.8	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	46	0.00	0.01	0.0	0.00	2
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
TORESTENTNA S JAJIMA	80.0	80.0	1233	294	10.4	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0	0	62.9	1.6	61.3	0.0	0	0	0	18	0	159	1.7	1.04	0.05	28	26	10	0.11	0.15	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2972	708	34.1	0.0	22.9	35.1	9.4	13.5	10.3	10	127	60.6	7.1	61.6	1.6	0	503	589	53	35	402	3.5	2.59	0.41	185	26	959	0.20	0.41	8.5	0.45	119

Na masti kratko propržiti sitno iskosani crveni luk, dodati izrezano pile, sitno iskosani češnjak, izrezanu svježu papriku, oguljene rajčice, iskosani peršinov list, sol, papar, dodatak jelima i sve skupa pirjati na laganoj vatri. Kada meso omekša doliti oko 2.5 dl tople vode. Kada provri dodati rezance i ostaviti kuhati dok rezanci omekšaju.

Dijeliti grabilicom od 4.5 dl.

1510 PUNJENA PAPRIKA Regija recepta: U Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 500

N A Z I V I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
PAPRIKA ZELENA	200.0	164.0	112	26	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0	0	5.1	4.6	0.5	2.0	0	13	212	13	0	41	0.0	0.33	0.11	64	0	387	0.00	0.05	1.1	0.00	180
GOVEDINA SH. PROSJEK S KOSTIMA	130.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0
RIŽA POLIRANA	20.0	20.0	292	70	1.4	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	15.6	0.0	15.6	0.5	0	0	20	2	0	20	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0.02	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%	12.0	12.0	34	8	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.7	1.2	0.5	0.3	0	54	120	4	0	8	0.6	0.00	0.00	40	0	230	0.01	0.01	0.3	0.03	4
PŠENIČNO DRAŽNO CRNO/85% EKST.	5.0	5.0	68	16	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	3.4	0.1	3.3	0.4	0	0	14	1	6	14	0.1	0.12	0.02	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
SEČER KRISTAL	1.0	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	8	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1985	472	21.4	3.4	18.0	30.8	9.1	14.4	7.3	7	60	28.4	8.3	20.1	3.8	0	530	714	38	27	240	3.3	1.90	0.27	265	0	1207	0.07	0.24	5.5	0.34	186

Meso odvojiti od kostiju, narezati i samljeti na stroju za mljevenje mesa kroz rešetku ("šajbu ") srednje veličine.

Na dijelu masnoće pržiti sitno iskosani crveni luk dok lagano zažuti, zatim ga maknuti s vatre, dodati crvenu papriku, sitno iskosano lišće peršina i celera, pa sve dodati u mljeveno meso. Rižu prebrati, oprati, ocijediti, pa i nju dodati u meso. Dodati papar i sve dobro izmiješati da se dobije ujednačena masa, pa tom masom puniti paprike i slagati ih uspravno u posude za pripremu ili uloške parnih kotlova. Tako složene paprike zaliti s malo vode da prilikom kuhanja ne zagore, zatim ih zaliti umakom od rajčica pripremljenom poreceptu br.1809.

Paprike moraju biti potpuno prekrivene umakom. Kuhati u poklopljenim posudama dok omekšaju i budu kuhane.

Paprike dijeliti ravnom francuskom žlicom (2 komada po osobi), a umak grabilicom od 1.5 dl.

1519 RIZI-BIZI SA SVINJETINOM Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 400

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Dijl-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	130.0	101.4	1188	284	16.2	0.0	16.2	24.3	10.1	11.2	3.0	3	61	0.0	0.0	0.0	0	101	355	10	10	203	1.4	1.83	0.12	0	0	0	0.41	0.14	3.1	0.30	0	
RIZA POLTRANA	40.0	40.0	584	140	2.8	2.8	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0	0	31.2	0.0	31.2	1.0	0	1	40	4	0	40	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.01	0.4	0.05	0
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	8.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	128	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
GRAŠAK																																		
UKUPNO :	0.0	0.0	2084	498	19.1	2.9	16.2	32.7	11.0	13.1	8.6	8	61	31.8	0.5	31.3	1.2	0	620	415	17	22	246	1.7	1.84	0.13	5	0	34	0.46	0.18	3.5	0.36	2

Meso odstraniti veće kosti i izrezati ga na sitnije kocke.
Na dijelu masnoće poržiti sitno kosani crveni luk dok lagano zažuti, zatim dodati meso i pirjati. Povremeno promiješati i podliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju. Kada meso napola omekša dodati sol i dodatak jelima i produžiti s pirjanjem dok meso bude skoro mekano.
Na ostatku masnoće pržiti prebranu rižu dok bude glazirana, pa ju zaliti jano pirjanim mesom. Paziti da omjer riže i pirjanog dijela bude 1:3.
Sve lagano promiješati, pa dodati ocijeđeni grašak iz konzerve ili svježih prehodno kuhani grašak, sitno kosani peršin list, papar i po potrebi još soli. Polako promiješati i kuhati na vrlo laganoj vatri oko 20 minuta. Zatim isključiti izvor topline i jelo ostaviti u poklopljenoj posudi još oko 15 minuta da riža nabubri. Prije posluživanja lagano promiješati.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

Umjesto svinjetine mogu se upotrijebiti i druge vrste mesa, npr. teletina, janjetina i piletina.

1520 RIŽOTO SA SVINJETINOM Regija recepta: U Način Pripreme: D3 Količina pripremljenog jela: 400

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-DIJELANJEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	D1	D2	Nia-	B6	C		
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg		
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	130.0	101.4	1168	284	16.2	0.0	16.2	24.3	10.1	11.2	3.0	3	61	0.0	0.0	0.0	0.0	0	101	355	10	18	203	1.4	1.83	0.12	0	0	0	0.41	0.14	3.1	0.30	0	
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.8	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
SLANINA SUHA / PRERAŠT.HRŠAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.60	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0	
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2	
RAJČICA UKUHANA / KOHC.20-30%/	10.0	10.0	29	7	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.0	0.4	0.3	0	45	100	4	0	7	0.5	0.00	0.00	33	0	198	0.01	0.01	0.3	0.03	3	
RITA POLIRANA	80.0	80.0	1168	279	5.6	5.6	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.8	1	0	62.4	0.0	62.4	1.9	0	2	80	8	0	80	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.02	0.8	0.10	0
DODATNA JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0	
SELER LIST	1.0	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	6	1	0	0	0.0	0.00	0.00	2	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOJ. STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PARMEZAN	10.0	10.0	172	41	4.0	0.0	4.0	2.7	1.7	0.8	0.1	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0	0	100	13	100	0	90	0.1	0.00	0.00	21	0	0	0.01	0.04	0.0	0.01	0	
Ukupno :	0.0	0.0	3041	726	27.6	6.1	21.5	39.6	14.4	16.2	9.1	9	74	65.0	2.1	62.9	2.5	0	778	615	130	22	399	2.7	1.85	0.13	61	0	243	0.54	0.26	4.4	0.49	7	

Rižoto se priprema na isti način kao i rizi-bizi po receptu br.1519, samo što se uz crveni luk prži i malo suhe slanine narezane na sitne kockice, a u pirjano meso doda se koncentrat rajčice ili u ljetnoj sezoni svježe rajčice. Pripremljeno jelo dijeli se grabilicom od 3 ili 3.5 dl i rižoto se oblikuje u polukugle i posipa parmezanom.

Rižoto se može pripremiti i od drugih vrsta mesa i peradi.

101 SARM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 500

NAZIV IČA	KOLIČINA		ENERGIJA		DIJELANČEVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	Bruto		Neto		Ukup.			Bilj.		Živo.		Ukup.		Zasi.			Nezasićene		Lin		Holes		Ukup.		Mono/ Poli-		Vlakna		Ha	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E. Reti- Karo- 81 82 Nla- 84 C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Meso odvojiti od kostiju, narezati i samljeti.

3 glavica kiselog kupusa otkidati listove i odrezati im debelo rebro.

Na masnoći popržiti suhu slaninu narezanu na sitne kockice i sitno iskosani

crveni luk, malo ohladiti, pa dodati u mljeveno meso. Zatim dodati sitno

iskosani češnjak, papar, crvenu papriku, dodatak jelima, jaja, sol i opranu rižu.

Sve dobro izmiješati da se dobije ujednačena masa. Ako je masa pretvrda dodati

joj malo vode.

U pripremljene listove stavljati masu i uviti u sarmu. Planirati dvije sarme po

osobi. Ostatak kiselog kupusa narezati na rezance i polovicu količine

posložiti na dno posude, pa na njega slagati sarme, jednu do druge. Kada je sva

sarma složena, odozgo staviti malo suhe slanine i ostatak rezanog kupusa. Naliti

tople vode ili temeljca toliko da pokrije sarmu, pa kuhati u poklopljenoj posudi

na laganoj vatri oko 3 sata (dok meso i kupus budu kuhani). Od brašna i

preostale masnoće načiniti zapržak, dodati mu malo crvene paprike i razmutiti ga

mlakom vodom. Dodati koncentrat rajčice, imiješati i preliti preko sarme. Posudu

sa sarmom protresti, ali ne miješati. Kuhati još oko 20 minuta.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom, 2 sarme po osobi. Izrezani kupus s lukom

dijelom dijeliti grabilicom.

1527 SEKELI-GULAŠ Regija recepta: K Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 450

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																							
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C												
																																		no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar
																																		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g
KUPUS KISELI /REZANI PAKIRANI/	350.0	350.0	294	70	7.0	7.0	0.0	1.1	0.0	0.0	1.1	0	0	10.5	0.0	10.5	5.3	0	2275	490	277	0	105	1.8	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.11	0.7	0.70	35											
SVINJETINA SRED.MAS.S KOSTIMA	130.0	101.4	1188	284	16.2	0.0	16.2	24.3	10.1	11.2	3.0	3	61	0.0	0.0	0.0	0.0	0	101	355	10	18	203	1.4	1.83	0.12	0	0	0	0.41	0.14	3.1	0.30	0											
ULJE SUNCOKRETOVO	12.0	12.0	452	108	0.0	0.0	0.0	12.0	1.3	2.9	7.8	8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0												
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	?											
POSMIŠHO BRAŠNO CRNO/85% EKST.	4.0	4.0	55	13	0.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	2.8	0.1	2.7	0.3	0	0	11	1	4	11	0.1	0.10	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0											
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	6	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0											
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0											
RAZJEDNA UKUHANA / KONC.20-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2											
KRMJE KISELO / 20 % NASTI /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	6	0.00	0.01	0.0	0.00	0											
Ukupno :	0.0	0.0	2065	492	24.2	7.9	16.3	38.5	12.0	14.5	12.0	11	64	15.3	1.7	13.6	5.9	0	2403	939	300	23	331	3.7	1.95	0.14	36	10	114	0.51	0.28	4.8	1.04	39											

Meso odvojiti od većih kostiju i izrezati na kocke.

Na dijelu masnoće ispržiti sitno izrezani crveni luk. Dodati crvenu papriku, kiml i meso, pa sve zajedno pirjati oko 10 minuta. Zatim dodati koncentrat rajčice, oprani kiseli kupus, papar i sol, pa sve izmiješati. Posudu pokriti i pirjati na laganoj vatri, po potrebi nadoliti vodom. Kada meso omekša, uz polagano miješanje dodati zapržak načinjen od preostalog dijela masnoće i brašna, pa nastaviti kuhati još oko 20 minuta. Na kraju dodati papar, malo kiselog vrhnja i po potrebi dosoliti.

Dijeliti grabilicom od 5 dl.

1323 SLOŽENAC S RIBOM (OSLIĆ KAO DAKALAR) Regija recepta: P Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 400

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIR ZRELI	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	22	1824	26	77	128	1.6	0.96	0.48	0	0	0	0.35	0.13	3.8	0.80	45
OSLIĆ / TOVAR /	150.0	114.0	337	81	19.4	0.0	19.4	0.3	0.0	0.0	0.1	0	52	0.1	0.0	0.1	0.0	0	132	422	29	0	221	0.8	0.00	0.00	0	0	0	0.06	0.07	2.5	0.00	0
ULJE SUNKOKRETOVO	15.0	15.0	565	135	0.0	0.0	0.0	15.0	1.7	3.6	9.8	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	5.0	4.5	4	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	1	32	2	0	1	0.5	0.00	0.00	24	0	166	0.00	0.01	0.1	0.01	6
LOK BIJELO / ŽEŠNJAK /	5.0	4.4	25	6	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.2	1.0	0.3	0.0	0	0	0	2	0	6	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	1
RAJČICA UKUHANA / KONC.28-30%/	5.0	5.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	23	50	2	0	4	0.3	0.00	0.00	17	0	99	0.01	0.01	0.1	0.01	2
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.2	0.2	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	3	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	2	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2112	505	26.8	7.4	19.4	15.6	1.7	3.6	10.2	10	52	68.7	3.1	65.7	7.2	0	567	2331	62	80	360	3.4	0.96	0.48	41	0	267	0.43	0.24	6.5	0.82	54

Krumpir oguliti, oprati i narezati na ploške, ocijediti ga od vode i posoliti.
 Plehova nauljiti i slagati red krumpira i na njega na sitne komade iskidane
 kuhane ribe ili ribe iz konzerve (npr. oslić). Posipati sitno kosanim
 žestnjakom i peršinovim listom, pa preliti s malo ulja i posuti paprom. Na to
 ponovo složiti red krumpira i postupak ponavljati dok se ne utroši planirana
 količina namirnica, vodeći računa da zadnji red složenca mora biti krumpir. Na
 kraju složenac preliti koncentratom rajčice razmućenim u malo vode ili temeljca
 od ribe. Peći u pećnici na umjerennoj vatri, dok krumpir postane mekan.
 Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1524 ŠPAGETI S BOLONJSKIM UMAKOM Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 400

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Viša.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
DOVEDINA GN. PROSJEK S KOSTIMA	130.0	100.1	1055	252	18.0	0.0	18.0	20.0	8.0	12.0	0.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0	70	300	10	16	150	1.5	1.40	0.12	0	0	0	0.05	0.16	3.7	0.25	0	
TJESTENINA S JAJIMA	80.0	80.0	1233	294	18.4	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0	0	62.9	1.6	61.3	0.0	0	0	10	0	159	1.7	1.04	0.05	28	26	10	0.11	0.15	0.0	0.00	0	
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MRKVA CRVENI	15.0	13.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	4	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	1
MRKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
RAJČICA UKUHANA / KOHC.28-30%/	12.0	12.0	34	8	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.7	1.2	0.5	0.3	0	54	120	4	0	0	0.6	0.00	0.00	40	0	250	0.01	0.01	0.3	0.03	4
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.03	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MEŠER KRISTAL	1.0	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SIR NRDI (PARMEZAN)	5.0																																	
Ukupno	9.0	0.0	2744	654	29.0	0.6	18.0	31.9	9.1	14.4	6.5	7	60	67.1	5.2	61.9	0.8	0	645	460	40	21	324	3.9	2.49	0.19	158	26	789	0.20	0.36	4.1	0.30	5

Tjesteninu skuhati na način kako je opisano u receptu br. 0918.
 Meso odvojiti od kostiju, izrezati na komade i samljeti.
 Na masnoći kratko pržiti sitno kosani crveni luk, dodati ribanu mrkvu, pa još malo pržiti, a zatim dodati mljeveno meso. Sve promiješati i pirjati dok napola omekša. Zatim dodati dodatak jelima, papar, sitno iskosani peršin list, koncentrat rajčice i malo šećera. Nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju, tako da se dobije oko 1.5 dl umaka po osobi. Posoliti, izmiješati i nastaviti kuhati dok meso omekša.
 Kada je umak s mesom kuhan dodati ga u kuhane špagete i sve dobro izmiješati. Ostaviti da stoji na toplom oko 10 minuta. Poslužiti toplo i svaku porciju posipati ribanim parmezanom.
 Dijeliti grabilicom od 4.5 dl ili hvataljkom za špagete.

1325 ZAPEŽENI REZANCI SA SIROM Regija recepta: K Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 400

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup.	Dij.	Yivo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
TJESTENINA S JAJIMA	90.0	90.0	1387	331	11.7	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0	0	70.7	1.8	68.9	0.0	0	0	20	0	179	1.9	1.17	0.05	32	30	11	0.13	0.17	0.0	0.00	0	
MASLO SUGROKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MASLO / MESLANT /	5.0	5.0	157	38	0.1	0.0	0.1	4.2	2.6	1.3	0.2	0	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	1	0	1	0.0	0.00	0.00	47	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	50.0	50.0	431	103	1.4	0.0	1.4	10.0	6.4	3.8	0.4	1	33	2.0	2.0	0.0	0.0	0	17	46	44	0	30	0.0	0.00	0.00	128	100	55	0.02	0.07	0.0	0.00	0
SIR KRAVLJI SVJ./TIP COTTAGE /	80.0	80.0	318	76	11.2	0.0	11.2	2.4	1.6	0.8	0.0	0	0	2.4	2.4	0.0	0.0	0	504	68	76	0	120	0.2	0.00	0.00	16	0	0	0.02	0.02	0.1	0.00	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	11.0	9.8	62	15	1.3	0.0	1.3	1.1	0.4	0.5	0.1	0	51	0.0	0.0	0.0	0.0	0	15	15	6	0	22	0.2	0.00	0.00	19	0	0	0.01	0.03	0.0	0.02	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2543	608	25.7	0.0	14.0	24.9	11.6	7.6	4.0	4	103	75.1	6.2	68.9	0.0	0	925	130	147	3	352	2.3	1.17	0.05	242	130	66	0.18	0.27	0.1	0.02	0

Tjesteninu skuhati na način kako je opisano u receptu br. 0918.

Razmutiti jaja, dodati kiselo vrhnje, sol i izgnječeni sir, pa sve dobro izmiješati. Dodati široke kuhane rezance (ne prekuhane) i sve skupa pomiješati, pa staviti u namašćene plehove. Gornji sloj posipati s mrvicama, preliti rastopljenim maslacem i peći oko 30 minuta u pećnici na temperaturi od 200 stupnjeva C.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

PARADAJZ, PAPRIKA

1401 SALATA NIJEŠANA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 200

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Neto				Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Monosah	Polisah	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti- nol	Kar- tini	Q1	Q2	Nia- cin	Q6	Q	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
PARADAJZ CRVENA	100.0	98.0	59	14	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.7	2.7	0.0	1.5	0	3	284	13	11	21	0.4	0.20	0.10	98	0	588	0.06	0.04	0.7	0.11	20
PAPRIKA ŽUTA / MEŠKATA /	50.0	44.0	40	10	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	2.2	2.2	0.0	0.4	0	13	51	7	0	12	0.3	0.09	0.06	61	0	367	0.02	0.03	0.2	0.00	66
KRASTAVCI / SVJEŽI SIROVI /	50.0	38.5	23	5	0.3	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	5	54	6	0	7	0.1	0.00	0.03	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0.00	5
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	7
LUK BIJELI / ŽEŠNJAK /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	108	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OCAT JABUČNI	4.0	4.0	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0	4	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	335	80	1.6	1.6	0.0	5.3	0.6	1.2	3.6	3	0	7.0	6.9	0.2	2.3	0	217	419	32	13	47	0.9	0.31	0.20	159	0	956	0.10	0.07	1.1	0.13	93

Povrće očistiti i oprati. Krastavce izrezati na tanke kolutiće a rajčicu na kolutiće ili kriške. Paprike izrezati na tanke rezance. Bijeli luk usitniti ili prognojčiti a crveni luk tanko izrezati na kolutiće, potom crveni luk oprati hladnom vodom i dobro ocijediti. Povrće promiješati a začine (ulje, ocat, sol i papar) dodati neposredno prije serviranja. Oijeliti ravnom francuskom žlicom.

1107 SRIATA OD GRAHA S LUKOM Regija recepta: U Način Pripreme: K Količina pripremljenog jela: 200

I N G R E D I E N T I	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																									
	Bruto		Neto		Ukup-			Bilj-		Živo-			Ukup-		Zasi-		Nezasićene		Lin		Holes		Ukup-		Mono/ Poli-		Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C			
					no			nog		tinj.			no		ćene		Jedn.		Više.		Kis		terol		no		disah		sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
GRAH ZARONI / TREŠNJEVAC /	60.0	60.0	685	164	11.5	11.5	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	0	0	29.9	2.2	27.7	13.0	0	37	1020	51	98	192	3.5	1.60	0.73	0	0	0	0.27	0.06	1.5	0.35	0	0	0	0.27	0.06	1.5	0.35	0	0	0	0.27	0.06	1.5	0.35	0
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	10.0	10.0	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	10	1	0	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	896	214	11.7	11.7	0.0	5.7	0.7	1.3	3.8	3	0	31.4	3.6	27.8	13.2	0	233	1056	58	100	198	3.7	1.70	0.74	0	0	1	0.28	0.07	1.5	0.37	2	0	0	0.28	0.07	1.5	0.37	2	0	0	0.28	0.07	1.5	0.37	2

Potrebnu količinu graha prebrati, oprati i ocijediti. U lonac ili pogodnu posudu staviti oprani grah i naliti hladnu vodu te kuhati oko 20 minuta. Grah ocijediti i ovu vodu baciti, doliti novu toplu vodu. Kuhati grah, ovisno o vrsti graha, sve dok ne omekša tj. dok se skuha. Ponovo ga ocijediti i ohladiti. U međuvremenu očistiti crveni luk i sitno ga narezati na kolutiće. Ohlađeni grah i narezani luk pomiješati s uljem, octom, paprom i solju. Sve dobro izmiješati i kroz najmanje jedan sat pustiti da odstoji na hladnom mjestu kako bi se začini upili i grah bio ukusniji. Dijeliti grablicom od 2 dl.

1603 SALATA OD MAHUNA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 200

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MAHUNE ŽUTO / ZRELE /	220	180.0	211	50	3.6	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	9.0	0.0	9.0	6.7	0	0	450	72	0	90	1.1	0.00	0.00	54	0	324	0.13	0.16	1.1	0.13	18
ILI BIJELE / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ILI SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JAGUŠKI	10.0	10.0	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	10	1	0	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	415	98	3.7	3.7	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	10.1	0.9	9.2	6.7	0	194	461	74	1	93	1.2	0.00	0.00	54	0	325	0.13	0.16	1.1	0.13	18

U pogodnu posudu stavite vodu da zakipi, posolite je i stavite mlade očišćene mahune izrezane u komadiće dužine 3-4 cm. Posebno je važno da mahune ne kuhate duže nego je to stvarno potrebno. Kada omekšaju isključite izvor topline, ocijediti mahune i ostavite ih da se ohlade. U međuvremenu očistite i sitno isjeckajte ili prognječite češnjak pa ga zajedno s uljem, octom, solju i paprom dodajte ohlađenim mahunama. Dobro promješajte i ostavite da se začini upiju. Kroz jedan sat, a zatim podijelite ravnom francuskom žlicom.

1604 SALATA OD HLADOG LUKA Regija recepta: U Način Pripreme: K Količina pripremljenog jela: 100

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- no	Zasi- ćene	Nerasi- Jedn.	Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- mol	Karo- tini	B1	B2	Mia- cin	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g																											g
100 SREBRENAC / PROLJETNI / SOI STOLNA	150.0 1.0	127.5 1.0	186 0	45 0	1.1 0.0	1.1 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0 0	10.8 0.0	10.8 0.0	0.0 0.0	4.0 0.0	0 0	17 389	293 0	179 0	14 3	31 0	1.5 0.0	0.00 0.00	0.17 0.00	0 0	0 0	0 0	0.04 0.00	0.06 0.00	0.3 0.0	0.00 0.00	32 0
Ukupno :	0.0	0.0	186	45	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	10.8	10.8	0.0	4.0	0	406	293	179	17	31	1.5	0.00	0.17	0	0	0	0.04	0.06	0.3	0.00	32

Potrebno je obrezati i odstraniti sve uvele dijelove stabiljke. Dobro ga oprati pod tekućom vodom i poslužiti ga svježeg u cijelim komadima.

1005 SALATA OD SVJEŽIH KRSTAVACA Regija recepta: U Način Pripreme: K Količina pripremljenog jela: 150

N A Z N A M E	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-													
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasićene Lin Moles					Ukup- Mono/ Poli- Vlakna					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo- nol tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C			
					no nog tinj. no			ćene Jedn. Više. kis terol no					disah sahar					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
MASTAVCI / SVJEŽI STROVI /	200.0	154.0	91	22	1.1	1.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0	2.8	2.8	0.0	0.6	0	20	216	25	0	26	0.5	0.00	0.14	0	0	0	0.03	0.01	0.9	0.00	10		
ULJ. BIJELO / ČEŠNJAK /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
OCAT JABUČNI	8.0	8.0	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.0	0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	174	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	181	43	1.2	1.2	0.0	2.8	0.2	0.5	2.1	1	0	3.8	3.6	0.2	0.6	0	214	225	27	1	29	0.5	0.00	0.14	0	0	1	0.03	0.01	0.9	0.00	10	

Svježe krastavce oguliti, dobro oprati i izrezati na kolutiće. Izrezane krastavce preliti uljem, dodati ocat, papar i sitno iskosani (prognječen) češnjak i sol. Sve dobro promiješati. Poslužiti neposredno nakon pripreme. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1000 SALATA OD KRUMPIRA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 200

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-							-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićena	lin	Holes	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	linj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											no	inol	lini			cin		
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIR ZRELI	200.0	160.0	582	139	3.4	3.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	33.3	0.8	32.5	3.4	0	11	912	13	38	64	0.8	0.48	0.24	0	0	0	0.18	0.06	1.9	0.40	22
ULJE SRAVNI	30.0	27.0	26	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	3	36	8	2	8	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.03	3
ULJE SUNCOKRETOVO	8.0	8.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OCAT JAGUČNI	12.0	12.0	6	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.6	0.6	0.0	0.0	0	0	12	1	0	2	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	916	219	3.6	3.6	0.0	0.2	0.9	1.9	5.4	5	0	35.4	2.8	32.6	3.8	0	208	963	22	41	74	1.0	0.51	0.26	0	0	1	0.19	0.07	2.0	0.43	25

Potrebnu količinu krumpira oprati i skuhati u slanoj vodi. Oguliti i lisnato izrezati krumpir i sitno isjeckati crveni luk. Dodati ulje i ocat, papar i sol, pa sve promiješati. Salatu začiniti oko 1 sat prije podjele, kako bi krumpir upio dio začina i bio ukusniji. Do podjele salatu držati na hladnom mjestu. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1607 SALATA OD KISELOG KUPUSA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

KANTINICA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KUPUS KISELI /REZANI PAKIRANI/	150.0	150.0	126	30	3.0	3.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0	0	4.5	0.0	4.5	2.3	0	975	210	119	0	45	0.8	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.05	0.3	0.30	15
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	315	75	3.0	3.0	0.0	5.5	0.6	1.2	3.8	3	0	4.6	0.0	4.6	2.3	0	1169	211	119	1	45	0.8	0.00	0.00	0	0	1	0.03	0.05	0.3	0.30	15

Na tanke rezance narezan kiseli kupus po potrebi oprati u hladnoj vodi (samo ako je jako kiseli i slani), pa ga dobro ocijediti. Kiseli kupus u glavicama također po potrebi oprati, razrezati na polovice, izvaditi korijen i narezati na tanke rezance. Kupus začiniti uljem, paprom i solju, pa sve dobro izmiješati.

Dijeliti grabilicom od 2 dl.

1400 SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-													
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Žasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol tini				B1	B2	Nia- cin	B6	C
																											Karo- tini								
																											µg	µg	µg	µg					
KUPUS GLAVATI BIJELE	160.0	144.0	131	32	2.7	2.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.5	5.3	0.1	3.9	0	10	403	63	19	52	0.6	0.43	0.04	0	0	0	0.09	0.07	0.4	0.23	50	
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
OCAT JAGUŠKI	8.0	8.0	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.0	0	0	8	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	324	70	2.7	2.7	0.0	5.1	0.6	1.2	3.4	3	0	6.0	5.7	0.2	3.9	0	204	412	64	20	53	0.6	0.43	0.04	0	0	1	0.09	0.07	0.4	0.23	50	

Glavati tvrdi kupus treba očistiti tako da se odstrane vanjski listovi, oprati i razrezati na polovice. Korišten treba izvaditi, a kupus izribati na tanke rezance. Naribani (ili narezani) kupus posoliti i izmiješati. Zatim dodati ulje, ocat i papar, pa još jednom sve promiješati. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1009 SALATA OD PEČENIH PAPRIKA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 200

N A Z N A C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g			no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no		disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
PAPRIKA ŽUTA / MESNATA /	200.0	176.0	162	39	0.4	0.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0	0	8.8	8.6	0.2	1.6	0	53	206	30	0	49	1.2	0.35	0.23	245	0	1470	0.09	0.12	0.9	0.00	266
LIK RIJEZI / ČEŠNJAK /	5.0	4.4	25	6	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.2	1.0	0.3	0.0	0	0	0	2	0	6	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	1
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JAGUČKI	8.0	8.0	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.0	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	379	91	0.7	0.7	0.0	5.5	0.6	1.2	3.8	3	0	10.4	10.0	0.5	1.6	0	247	214	33	1	56	1.3	0.35	0.23	245	0	1470	0.10	0.12	0.9	0.00	267

Slatka svježe paprike potrebno je oprati i poslagati u podmazane tave ili plehove, te staviti peći u dobro zagrijanu pećnicu. Vrlo osjetljiva kožica paprika će djelomično potamniti, napuhnuti se i splasnuti. Kada paprike omekšaju treba ih izvaditi i oguliti dok su još tople. U pogodne posude naslagati redove paprika. Iskosati češnjak i pomiješati ga s uljem, solju i octom, pa svaki red paprika preliti začinskom masom. Pustiti da odstoji najmanje sat vremena, kako bi paprika upila začine. Poslužiti najmanje 2 do 3 cijele paprike (porcija) po osobi.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1418 SALATA OD RADIĆA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

NAZIV IČA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	D6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MAKRO CRVENI	150.0	133.5	67	16	1.6	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	2.3	0.0	3.3	0	9	240	200	0	35	2.0	0.27	0.19	356	0	2140	0.04	0.11	0.4	0.00	11
ULJE SUNKOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OLJ. JAGUČEVI	10.0	10.0	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	10	1	0	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OLJ. STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	260	62	1.6	1.6	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	2.8	2.8	0.0	3.3	0	203	250	201	1	36	2.1	0.27	0.19	356	0	2140	0.04	0.11	0.4	0.00	11

Radić očistiti, uvela i oštećene dijelove listova odstraniti, oprati pod tekućom vodom ili u više voda i ostaviti da se ocijedi. Malo prije posluživanja radić treba začiniti uljem, octom i solju i dobro izmiješati. Dijeliti hvataljkama za salatu.

111) SALATA OD RAJČICA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 200

NAZIV IČA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn. Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	R.E. µg	Reti- nol µg	Karo- tini µg	B1 mg	B2 mg	Nia mg	B6 mg	C mg	
RAJČICA CRVENA	200.0	196.0	118	27	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	5.5	5.5	0.0	2.9	0	6	568	25	22	41	0.8	0.39	0.20	196	0	1176	0.12	0.08	1.4	0.22	39
LUK CRVENI	20.0	18.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	2
ULJE SUNKOKRETOVO	3.0	3.0	113	27	0.0	0.0	0.0	3.0	0.3	0.7	2.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	249	58	2.0	2.0	0.0	3.0	0.3	0.7	2.0	2	0	6.5	6.4	0.1	3.1	0	202	594	31	24	46	0.9	0.41	0.21	196	0	1177	0.13	0.09	1.4	0.24	41

Masnate, jabučaste rajčice treba dobro oprati i nožem izrezati na kriške ili kolutove. Crveni luk očistiti, oprati i narezati na tanke kolutiće. Rajčicu i luk pomiješati, a začine dodati neposredno prije posluživanja i sve dobropromiješati.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1812 SALATA ZELENA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 140

N A Z I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-					Ukup-																					
					Bilj-			Zasi-					Mono/ Poli-																					
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg			
SALATA ZELENA	150.0	124.5	71	17	1.4	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	2.7	2.7	0.0	1.9	0	0	0	57	0	27	1.1	0.00	0.00	242	0	1450	0.05	0.11	0.5	0.00	73	
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OCAT JABUČNI	10.0	10.0	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	10	1	0	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	264	63	1.4	1.4	0.0	5.1	0.6	1.2	3.4	3	0	3.2	3.2	0.0	1.9	0	194	10	58	1	28	1.2	0.00	0.00	242	0	1450	0.05	0.11	0.5	0.00	73

Salatu očistiti, izrezati na komade, oprati u više voda i ostaviti da se ocijedi. Malo prije posluživanja dodati začine; ulje, ocat i sol. Salatu treba lagano, ali dobro promiješati da se na zgnjeđi.
Dijeliti hvataljkama za salatu.

1012 FRANCUSKA SALATA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

NAMIRNICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto		Neto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Hezas	čene	lin	Holes	Ukup-	Mon		Poli	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no		nog	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah		sahar											nal	tini			cin		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
MAJONEZA	40.0	40.0	1225	293	0.4	0.0	0.4	32.0	4.8	7.2	20.0	18	31	0.8	0.4	0.4	0.0	0	104	14	4	0	16	0.0	0.00	0.00	16	16	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0	
KRUMPIR ZRELI	50.0	40.0	146	35	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	8.3	0.2	8.1	0.8	0	3	228	3	10	16	0.2	0.12	0.06	0	0	0	0.04	0.02	0.5	0.10	6	
MRKVA CRVENA	20.0	18.0	27	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.6	0	6	41	7	2	5	0.1	0.07	0.01	180	0	1080	0.01	0.01	0.1	0.01	1	
KRASTAVCI KISELI	20.0	20.0	8	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.1	0	271	0	3	0	3	0.6	0.00	0.00	2	0	12	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
GRAŠAK IZ KONZERVE	20.0	14.0	28	7	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	0.5	0.5	0.9	0	32	18	3	2	10	0.2	0.10	0.02	7	0	42	0.02	0.01	0.3	0.01	1	
JABUKA / MESNATI DIO /	10.0	7.7	15	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	0	9	0	0	1	0.0	0.01	0.00	0	0	2	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0	
CELER KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
IMUN	5.0	3.3	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	5	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1555	371	4.2	1.7	2.5	33.8	5.4	8.0	20.2	18	114	13.1	4.0	9.1	2.7	0	634	340	31	15	90	1.4	0.30	0.09	235	16	1137	0.10	0.10	0.9	0.15	10	

U hladnu slanu vodu staviti krumpir u ljusci i kuhati ga dok ne omekša. Zatim ga oguliti i narezati na kockice. Mrkvu, celer i peršin ostrugati, oprati, skuhati u slanoj vodi i narezati na sitne kockice. Jabuke oguliti, očistiti i narezati na sitne kockice. Tvrdo kuhana jaja (planirati 1/3 jajeta po osobi) i kisele krastavce također narezati na sitne kockice, dodati grašak i majonezu, pa u dubokoj posudi sve sastojke promiješati. Na kraju dodati začine; sol, papar i limunov sok i još jednom lagano promiješati. Do posluživanja salatu držati na hladnom mjestu.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1701 AJVAR KONZ. INDUSTRIJSKI Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

N A H R A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar										no	lini			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
AJVAR KONZERVIRANI, INDUST.	150.0	150.0	401	96	2.1	2.1	0.0	5.4	0.0	0.0	0.0	0	0	9.6	9.0	0.6	3.2	0	1200	278	57	0	60	1.4	0.00	0.00	56	0	333	0.06	0.09	1.4	0.00	128
Ukupno :	0.0	0.0	401	96	2.1	2.1	0.0	5.4	0.0	0.0	0.0	0	0	9.6	9.0	0.6	3.2	0	1200	278	57	0	60	1.4	0.00	0.00	56	0	333	0.06	0.09	1.4	0.00	128

Ajvar iz ambalaže presipati u odgovarajuće zdjele.

Dijeliti grabilicom od 1.5 dl.

1702 CIKLA SALATA KONZERVIRANA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	Lin	Moles	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
CIKLA /KUHANA REZANA KONZERV. /	150.0	150.0	201	48	1.7	1.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	10.5	3.0	7.5	3.9	0	411	222	23	0	26	2.7	0.00	0.00	3	0	18	0.02	0.06	0.3	0.00	6
Ukupno :	0.0	0.0	201	48	1.7	1.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	10.5	3.0	7.5	3.9	0	411	222	23	0	26	2.7	0.00	0.00	3	0	18	0.02	0.06	0.3	0.00	6

Ciklu izvaditi iz ambalaže i staviti u odgovarajuće posude.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1701 HREN KONZERVIRANI Rečija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 30

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVAČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
																																		no
		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
HREN KONZERVIRANI, INDUST.	30.0	30.0	74	18	1.4	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.3	2.2	1.1	2.5	0	90	174	36	11	21	0.6	0.00	0.04	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.05	34
Ukupno :	0.0	0.0	74	18	1.4	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.3	2.2	1.1	2.5	0	90	174	36	11	21	0.6	0.00	0.04	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.05	34

Hren iz ambalaže istresti u odgovarajuće posude.
Dijeliti žlicom za jelo.

1704 KISELI KRASTAVCI Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I							UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fa	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
			no	nog	tinj. no		Ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRASTAVCI KISELI	150.0	150.0	63	15	0.8	0.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	3.0	3.0	0.0	0.8	0	2030	0	26	0	23	4.8	0.00	0.00	15	0	90	0.00	0.03	0.0	0.00	11
Ukupno :	0.0	0.0	63	15	0.8	0.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	3.0	3.0	0.0	0.8	0	2030	0	26	0	23	4.8	0.00	0.00	15	0	90	0.00	0.03	0.0	0.00	11

Krastavce izvaditi iz ambalaže i staviti u odgovarajuće posude.
Dijeliti hvataljkom.

1705 KISELA PAPRIKA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

N A T R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLIJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-							-VITAMINI-									
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
PAPRIKA KISELA	150.0	150.0	93	23	1.2	1.2	0.0	0.9	0.0	0.0	0.9	0	0	2.6	2.1	0.6	2.9	0	1872	197	54	0	0	3.9	0.00	1.52	33	0	201	0.00	0.00	0.0	0.00	24
Ukupno :	0.0	0.0	93	23	1.2	1.2	0.0	0.9	0.0	0.0	0.9	0	0	2.6	2.1	0.6	2.9	0	1872	197	54	0	0	3.9	0.00	1.52	33	0	201	0.00	0.00	0.0	0.00	24

Papriku izvaditi iz ambalaže i staviti u odgovarajuće posude.
Dijeliti hvataljkom.

1766 SALATA OD NIJEŠANOG UKISELJENOG POVRĆA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
NIJEŠANA SALATA KISELA, KONZ.	150.0	150.0	95	23	0.9	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	4.2	0.0	0.0	1.8	0	1950	197	18	0	23	0.6	0.00	0.00	104	0	621	0.03	0.05	0.2	0.00	50
Ukupno :	0.0	0.0	95	23	0.9	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	4.2	0.0	0.0	1.8	0	1950	197	18	0	23	0.6	0.00	0.00	104	0	621	0.03	0.05	0.2	0.00	50

Salatu izvaditi iz ambalaže i istresti u odgovarajuće posude.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1001 BUDJELT UMAK - BEŠAKFI Regija recepta: U Način Pripreme: D9 Količina pripremljenog jela: 100

N A H R A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	kJ kcal		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MASLAC / SLANI /	5.0	5.0	157	38	0.1	0.0	0.1	4.2	2.6	1.3	0.2	0	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	1	1	0	1	0.0	0.00	0.00	38	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB / 72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI /	100.0	100.0	242	58	3.4	0.0	3.4	2.8	1.7	1.0	0.1	0	10	4.7	4.7	0.0	0.0	0	49	151	119	14	93	0.1	0.38	0.02	26	0	0	0.04	0.16	0.1	0.04	1
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	470	113	4.1	0.6	3.5	7.1	4.3	2.3	0.3	0	21	8.4	4.8	3.7	0.2	0	253	159	121	17	101	0.2	0.43	0.03	64	0	0	0.05	0.16	0.1	0.05	1

U posudu s debelim dnom staviti maslac i zagrijati ga. Čim se maslac rastopi dodati brašno i uz miješanje pržiti ga par minuta, tako da zapržak ne potamni. Iz druge posude dolijevati toplo mlijeko (ne kipuće) i neprekidno miješajući razrijediti zapržak. Kada umak dobije određenu gustoću i postane gladak, pojačati vatru da kratko zakipi. Uz stalno miješanje dodati sol i papar, pa izliti u zdjelice za umak. Poslužuje se topao.

1807 MAJONEZA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 60

N A H R A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
ŽUTANJKA KOKOŠJI / SIROVI /	5.0	5.0	76	18	0.8	0.0	0.8	1.7	0.6	0.8	0.3	0	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3	0	0	0	30	0.3	0.00	0.00	27	0	0	0.01	0.02	0.0	0.02	0
ULJE SUNCOKRETOVO	50.0	50.0	1883	450	0.0	0.0	0.0	50.0	5.5	12.0	32.5	33	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SENF / ŽUTI /	2.5	2.5	0	2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0	0	0.2	0.0	0.2	0.0	0	31	3	2	0	2	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	2.5	2.5	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	2.0	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1970	470	0.9	0.1	0.8	51.6	6.1	12.9	32.9	33	15	0.4	0.1	0.3	0.0	0	151	17	10	1	32	0.4	0.00	0.00	27	0	1	0.01	0.02	0.0	0.02	1

Majonezu pripremati u dubokoj posudi. Prvo staviti sirove žutanjke (1/3 po osobi) i senf, dodati papar i sol, te doliti octa, a zatim sve dobro razmutiti. Miješajući neprestano, dolijevati kap po kap ulja, kako bi se majoneza postupno zgusnula. Doliti limunov sok, a ostatak ulja ulijevati u tankom mlazu uz brže miješanje do željene gustoće. U slučaju da se majoneza jače zgusne treba dodati nekoliko kapi hladne vode i dobro promiješati, da se dobije odgovarajuća gustoća. Poslužiti kao hladni umak.

1001 NAJONEZA KUPOVNA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 30

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I							UGLJIKOHIDRATI			ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	timi			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
NAJONEZA	30.0	30.0	919	220	0.3	0.0	0.3	24.0	3.6	5.4	15.0	13	23	0.6	0.3	0.3	0.0	0	70	11	3	0	12	0.0	0.00	0.00	12	12	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	919	220	0.3	0.0	0.3	24.0	3.6	5.4	15.0	13	23	0.6	0.3	0.3	0.0	0	70	11	3	0	12	0.0	0.00	0.00	12	12	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0

1004 TARTAR UMAK Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 100

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	lin Više.	Holes kis	Ukup- no	Mono/ disah	Pol- sahar		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti- mol	Karo- lini	B1	B2	Mia- cin	B6	C	
																																		g
MAJONEZA	60.0	60.0	1638	439	0.6	0.0	0.6	48.0	7.2	10.8	30.0	26	46	1.2	0.6	0.6	0.0	156	21	6	0	24	0.0	0.00	0.00	24	24	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0	
VINO BIJELO STOLNO/12 VOL%ALK/	30.0	30.0	107	26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	3	2	25	2	2	4	0.2	0.05	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK CRVENI	3.0	2.7	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	4	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KRASTAVCI KISELI	2.0	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	27	0	0	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SENF / ŽUTI /	4.0	4.0	13	3	0.2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	0	0	0.3	0.0	0.3	0.0	0	50	5	3	0	3	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	3	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1962	469	0.6	0.2	0.6	48.2	7.2	10.9	30.1	26	46	2.6	1.7	0.9	0.0	3	352	56	12	3	32	0.4	0.05	0.01	24	24	4	0.01	0.02	0.0	0.01	0

U majonezu doliti bijelo vino, dodati senf, sitno kosani crveni luk, sitno kosano peršinovo lišće i sitno kosane kisele krastavce. Sve dobro promiješati i poslužiti kao hladni umak. Poslužiti u zdjelicama ili dijeliti dubokom francuskom žlicom.

1005 TARTAR UMAK KUPOVNI Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 100

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-													
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nerasi-	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Pol-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											mol	tini						
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
TARTAR UMAK	100.0	100.0	2238	535	0.0	0.0	0.0	57.1	8.8	19.3	29.0	0	28	7.0	0.0	0.0	0.0	0	1300	78	21	0	28	0.3	0.00	0.00	64	64	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2238	535	0.0	0.0	0.0	57.1	8.8	19.3	29.0	0	28	7.0	0.0	0.0	0.0	0	1300	78	21	0	28	0.3	0.00	0.00	64	64	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

Tartar umak istresti u zdjelice i poslužiti, ili u jednu veću posudu, pa dijeliti dubokom francuskom žlicom.

1004 UMAK OD GLJIVA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 100

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELEČEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Yivo-	Ukup-	žasi-	Nezasićene	lin	Moles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Naro-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
MASLAC / SLANI /	6.0	6.0	189	45	0.1	0.0	0.1	5.0	3.1	1.5	0.2	0	14	0.0	0.0	0.0	0	12	1	1	0	1	0.0	0.00	0.00	45	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO DRAŠHO POLUB./72% EKST	6.0	6.0	85	20	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.5	0.1	4.4	0.2	0	0	0	1	2	0	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
KONCENTRAT KOKOŠJE JUHE	1.5	1.5	22	5	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	240	0	2	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SAMPINJONI / UZGOJENI /	8.0	7.2	5	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.2	0	1	34	1	0	7	0.1	0.02	0.05	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0.00	0
LIMUN	5.0	3.3	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	5	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
VRHNJE KISELO / 20 % NASTI /	6.0	6.0	52	12	0.2	0.0	0.2	1.2	0.8	0.5	0.0	0	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	5	0	4	0.0	0.00	0.00	15	12	7	0.00	0.01	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	356	83	1.4	0.9	0.3	6.7	3.9	2.0	0.3	0	18	5.2	0.5	4.5	0.5	0	372	54	10	3	21	0.2	0.07	0.06	60	12	0	0.02	0.02	0.3	0.01	1

Maslac staviti u tavu s debelim dnom. Kada se maslac rastopi dodati brašno i načiniti svijetli zapržak. Polagano uz miješanje dodavati toplu juhu ili temeljac od kostiju (0.8 do 1 dl po osobi) i kuhati oko 10 minuta. Gljive očistiti, oprati i posebno propirjati na malo maslaca, pa ih dodati u umak. Pri kraju kuhanja dodati sok od limuna, sol, papar i kiselo vrhnje, te sve promiješati.

Umak poslužiti topao.

Dijeliti grabilicom od 1.5 dl.

1807 UMAK OD KOPRA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 100

K A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	linj. no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar												no	lini			cin			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
MASLAC / SLANT /	8.0	8.0	251	60	0.1	0.0	0.1	6.6	4.1	2.0	0.2	0	18	0.0	0.0	0.0	0	16	1	1	0	2	0.0	0.00	0.00	60	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB./72%SEKST	8.0	8.0	113	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.0	0.1	5.9	0.2	0	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
KOPRAK / LIST /	5.0	3.0	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	10	24	3	0	2	0.1	0.00	0.00	11	0	63	0.01	0.00	0.0	0.00	1
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	12.0	12.0	103	25	0.3	0.0	0.3	2.4	1.5	0.9	0.1	0	8	0.5	0.5	0.0	0.0	0	4	11	10	0	7	0.0	0.00	0.00	31	24	13	0.00	0.02	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	470	113	1.3	0.9	0.4	9.1	5.6	2.9	0.4	0	26	6.7	0.8	5.9	0.3	0	147	46	15	4	21	0.2	0.07	0.02	102	24	76	0.02	0.02	0.1	0.01	1

Od maslaca i brašna načiniti svijetli zapržak kao kod bešamela. Uz miješanje dolijevati polagano 0.8 do 1 dl vode ili temeljca od kostiju. Ostaviti da kuha 10 minuta. Dodati sol i sitno iskosano lišće kopra i nastaviti kuhati još 5 minuta. U gotovi umak umiješati kiselo vrhnje. Umak poslužiti topao. Poslužiti u zdjelicama.

1800 UMAK OD KRASTAVACA Regija recepta: U Način Pripreme: O9 Količina pripremljenog jela: 100

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVAJUĆE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nežasićene	lin	Moles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											no	ti	ni			cin		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KRASTAVCI / SVJEŽI SIROVI /	35.0	27.0	16	4	0.2	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	4	30	4	0	5	0.1	0.00	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0.00	3
MASLAC / SLANI /	8.0	8.0	251	60	0.1	0.0	0.1	6.6	4.1	2.0	0.2	0	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0	16	1	1	0	2	0.0	0.00	0.00	60	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PJENIKO BRAŠNO POLUB./72%EKST	8.0	8.0	113	27	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.0	0.1	5.9	0.2	0	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	15.0	15.0	129	31	0.4	0.0	0.4	3.0	1.9	1.1	0.1	0	10	0.6	0.6	0.0	0.0	0	5	14	13	0	9	0.0	0.00	0.00	36	30	17	0.00	0.02	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	5.0	5.0	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0	0	0	5	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	512	123	1.6	1.1	0.5	9.8	6.0	3.1	0.5	0	20	7.4	1.5	5.9	0.3	0	142	60	19	4	27	0.2	0.07	0.04	90	30	17	0.02	0.03	0.3	0.01	3

Od maslaca i brašna načiniti svijetli zapržak. Svježe krastavce oguliti i izrezati na tanke kolutiće, dodati ih u zapržak i kratko propržiti. Polagano dolijevati vodu ili temeljac od kostiju (0.4 dl po osobi), dodati sol i ocat i kuhati oko 10 minuta. U gotov umak umiješati kiselo vrhnje. Poslužiti topli umak u zdjelicama.

100g UMAK OD RAJČICA Regija recepta: U Način Pripreme: O9 Količina pripremljenog jela: 120

N A M E N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	kJ	kCal	no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
RAJČICA UKUHANA / KOHC.28-30%/	12.0	12.0	34	8	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.7	1.2	0.5	0.3	0	54	120	4	0	8	0.6	0.00	0.00	40	0	238	0.01	0.01	0.3	0.03	4
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLUP./72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KRAVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	90	0	540	0.00	0.00	0.1	0.01	0
CELER KORJEN	4.0	2.9	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	1	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	5	0	33	0.00	0.00	0.0	0.00	1
NEČER KRISTAL	1.0	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOJ. STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	332	79	1.2	1.2	0.0	5.1	0.6	1.2	3.3	3	0	7.4	3.3	4.2	1.1	0	251	159	11	4	22	0.9	0.09	0.02	135	0	811	0.02	0.01	0.4	0.05	5

Na vrućem ulju popržiti sitno iskosani crveni luk, zatim dodati korjenasto povrće izrezano na kolutiće i pržiti dok lgano zažuti. Posipati brašnom, doliti vodu ili temeljac od kostiju (0.8 do 1 dl po osobi), promiješati pa dodati koncentrat rajčice. Uz povremeno miješanje kuhati dok povrće omekša. Kuhani umak propasirati, posoliti i topao poslužiti. Dijeliti grabilicom od 1.5 dl.

1010 DEK - 30 g Regija recepta: U Način Priprema: 00 Količina pripremljenog jela: 30

NAZIV ILO	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A G I J					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	no	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
DEK / TUTI /	30.0	30.0	94	23	1.4	1.4	0.0	1.3	0.1	0.6	0.6	0	0	1.9	0.0	1.9	0.3	0	376	39	25	0	22	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	94	23	1.4	1.4	0.0	1.3	0.1	0.6	0.6	0	0	1.9	0.0	1.9	0.3	0	376	39	25	0	22	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

Ocijeliti žlicom ili u originalnom pakovanju.

1011 SENF - 50 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 50

P A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nežasićene	lin	Moles	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn. Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	lini			cin				
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
SENF / YUT /	50.0	50.0	157	38	2.4	2.4	0.0	2.2	0.2	1.0	1.0	1	0	3.2	0.0	3.2	0.5	0	626	65	42	0	37	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	157	38	2.4	2.4	0.0	2.2	0.2	1.0	1.0	1	0	3.2	0.0	3.2	0.5	0	626	65	42	0	37	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

Dijeliti žlicom ili u originalnom pakovanju.

1901 BISKVIT Regija recepta: U Mačin Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 40

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	no	nog			no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin				
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
PEŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	8.0	8.0	117	28	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.4	0.1	6.3	0.3	0	0	11	1	2	9	0.1	0.06	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
MAK KOKOSJE / CIJELO /	22.0	19.6	124	30	2.5	0.0	2.5	2.2	0.8	1.0	0.2	0	102	0.0	0.0	0.0	0.0	0	29	29	12	0	44	0.4	0.00	0.00	37	0	0	0.02	0.04	0.0	0.03	0
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER KRISTAL	10.0	10.0	167	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	10.0	10.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	403	116	3.3	0.0	2.5	4.3	1.0	1.5	1.6	1	102	16.4	10.1	6.3	0.3	0	29	40	13	2	53	0.5	0.06	0.01	37	0	0	0.03	0.04	0.1	0.04	0

Razbiti jaja (planirati 0.4 komada po osobi) i odvojiti žutanjke od bjelanjaka. U žutanjke dodati šećer i miješati dok masa ne postane pjenasta. Od bjelanjaka napraviti čvrsti snijeg, pa ga dodati smjesi žutanjaka i šećera. Uz stalno miješanje polagano dodavati brašno u ulje, te pažljivo promiješati. Smjesu preliti u plehove obložene namašćenim papirom (ili podmazane i nabrašnjene plehove) i peći oko 30 minuta na 150 stupnjeva C. Pečeno tijesto izvaditi iz pećnice, ostaviti da se ohladi, odvojiti od pleha i prevrnuti na dasku. Od tijesta odlijepiti namašćeni papir.

1901 BISKVITNA ROLADA S ČOKOLADNIM KREMOM Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 80

K A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																								
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	lin Više.	Holes kis terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C															
																		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
																		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PEKINGO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	8.0	8.0	117	28	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	6.4	0.1	6.3	0.3	0	0	11	1	2	9	0.1	0.04	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0															
ULJE KOKOSJE / BIJELO /	36.0	32.0	202	48	4.2	0.0	4.2	3.5	1.3	1.6	0.3	0	167	0.0	0.0	0.0	0	48	48	19	0	72	0.6	0.00	0.00	61	0	0	0.03	0.10	0.0	0.05	0															
ULJE SUNCOKRETOVO	3.0	3.0	113	27	0.0	0.0	0.0	3.0	0.3	0.7	2.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0															
MASLAC / NESLANI /	12.0	12.0	377	90	0.1	0.0	0.1	10.0	6.1	3.0	0.4	0	27	0.0	0.0	0.0	0	1	2	2	0	2	0.0	0.00	0.00	113	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0															
ČOKOLADA / ZA KUHANJE /	6.0	6.0	129	31	0.3	0.3	0.0	1.9	1.1	0.6	0.1	0	0	3.1	3.1	0.0	0.4	0	1	24	3	0	9	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0														
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0															
Ukupno :	0.0	0.0	1273	304	5.4	1.1	4.3	18.5	8.8	5.9	2.9	2	194	29.5	23.2	6.3	0.7	0	50	85	25	2	92	0.8	0.04	0.01	174	0	0	0.05	0.11	0.2	0.06	0														

Biskvitne kore pripremiti po recepturi za biskvit (recept br.1901).

Krema: jaja i šećer dobro izmiješati i kuhati na pari. Pri tome neprestano tući pjenjačom dok ne postane gusta masa. Čokoladu izlomiti, staviti ju u posudu u koju je prethodno dodano ulje, rastopiti ju i dio dodati masi od jaja i šećera, pa još kratko vrijeme tući. Ukloniti s vatre, ohladiti i umiješati pjenasto izmiješan maslac.

Ohlađeno biskvitno tijesto odviti, nadjenuti kremom i ponovo uviti. Preliti ostatkom čokolade, ohladiti i porcionirati.

Dijeliti hvataljkama na tanjuriće.

1903 BISKVIT ROLADA S MARCELADOM Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 70

P A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Moles terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
																																		g
PIŠKIČNO DRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	8.0	8.0	117	28	0.8	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	6.4	0.1	6.3	0.3	0	0	11	1	2	9	0.1	0.04	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
ŽELE KOKOŠJE / BIJELO /	22.0	19.6	124	30	2.5	0.0	2.5	2.2	0.8	1.0	0.2	0	102	0.0	0.0	0.0	0.0	0	29	29	12	0	44	0.4	0.00	0.00	37	0	0	0.02	0.04	0.0	0.03	0
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER KRISTAL	14.0	14.0	234	56	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14.0	14.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MARCELADA NIJEŠANA	25.0	25.0	273	65	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	17.4	17.4	0.0	0.2	0	5	11	9	1	3	0.2	0.00	0.03	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	3
Ukupno :	0.0	0.0	823	197	3.3	0.8	2.5	4.3	1.0	1.5	1.6	1	102	37.8	31.5	6.3	0.5	0	34	51	22	3	56	0.7	0.04	0.04	37	0	0	0.03	0.07	0.2	0.05	3

Biskvitne kore pripremiti po receptu za biskvit (br.1901), još tople saviti u ubrus. Ohlađene kore poprskati preljevom od šećera, pa namazati marmeladom i oviti u roladu. Popraštiti šećerom u prahu. Narezati na komade i staviti na hladno.

Dijeliti hvataljkom.

1004 BUNTLI (SAČE) Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 120

I N G R E D I E N T I	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI												
	Bruto		Meto		Ukup-			Ukup-					Ukup-						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C				
					no			čene					Jedn. Više.					no	disah					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
MENIŽNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	55.0	55.0	805	193	5.4	5.4	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	1	0	44.1	0.9	43.1	1.9	0	1	77	0	11	61	0.0	0.30	0.09	0	0	0	0.06	0.01	0.4	0.00	0				
KVASAC PEKARSKI / SVJEŽI /	5.0	5.0	11	3	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.3	0	1	31	1	3	20	0.3	0.13	0.08	0	0	0	0.04	0.07	0.6	0.03	0				
ŠEĆER KRISTAL	3.0	3.0	50	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0				
ŠEĆER U PRAHU	7.0	7.0	111	27	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	6.7	6.7	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0				
MLJEKO KRAVLJE / 2.6 % MASTI/	20.0	20.0	40	12	0.7	0.0	0.7	0.6	0.3	0.2	0.0	0	2	0.9	0.9	0.0	0.0	0	10	30	24	3	19	0.0	0.08	0.00	5	0	0	0.01	0.03	0.0	0.01	0				
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0				
MAST KOKOSJE / BIJELO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	3	0	11	0.1	0.00	0.00	9	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0				
MARMELADA MIJEŠANA	25.0	25.0	273	65	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	17.4	17.4	0.0	0.2	0	5	11	9	1	3	0.2	0.00	0.03	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	3				
LIMUN	1.0	0.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0				
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0				
Ukupno :	0.0	0.0	1706	409	7.3	6.0	1.3	11.8	1.7	2.9	7.0	8	27	72.2	20.9	43.2	2.4	0	102	157	45	19	114	1.4	0.60	0.20	14	0	0	0.11	0.15	1.1	0.14	3				

Od planirane količine brašna odvojiti 1/10 za posipavanje stola prilikom pripreme kolača. Kvasac razmutiti u mlakom mlijeku, dodati malo šećera i ostaviti da se digne. Jaja i ostatak šećera dobro izmiješati, doliti polovicu planirane količine ulja i lagano promiješati. Masi dodati dignuti kvasac, mlijeko, izribanu koru od limuna i prosijano brašno. Lagano izmiješati, a zatim tući tijesto dok se na površini ne pokažu mjehuri - tijesto ne smije biti čvrsto. Staviti da se digne na dvostruki obujam. Dignuto tijesto izručiti na pobrašnjenu dasku, razvaljati prst debelo i izrezati na male kvadrate. Na svaki kvadrat staviti malo marmelade i saviti ih, te namazati uljem da se prilikom pečenja ne bi slijepili. Buhtle položiti jedan do drugog u namašćeni pleh. Pokriti ih toplim ubrusom i ostaviti na toplom da se dižu oko 1 sat. Peći na 175 stupnjeva C u pećnici da porumene. Izvaditi ih iz pećnice, ostaviti da se ohlade, odvojiti ih i posuti šećerom u prahu pomiješanim s vanilin šećerom. Dijeliti hvataljkama ili ravnom francuskom žlicom.

1705 KAKAO KOČKE Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 120

NAZNAČA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI								
	Bruto	Neto	g	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C							
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MASLAC / NESLANI /	16.0	16.0	503	120	0.2	0.0	0.2	13.3	8.2	4.0	0.5	0	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	2	2	0	3	0.0	0.00	0.00	150	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	4.0	4.0	67	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	4.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	63	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	40.0	40.0	566	140	3.9	3.9	0.0	0.5	0.1	0.0	0.4	0	0	32.0	0.7	31.4	1.4	0	1	56	6	8	44	0.6	0.28	0.07	0	0	0	0.04	0.01	0.3	0.06	0
PRAŠAK ZA PECIVO	2.0	2.0	6	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	232	0	116	0	29	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	40.0	40.0	97	23	1.4	0.0	1.4	1.1	0.7	0.4	0.0	0	4	1.9	1.9	0.0	0.0	0	20	60	48	6	37	0.0	0.15	0.01	10	0	0	0.02	0.06	0.0	0.02	0
KAKAO U PRAHU / NEZASEĆEREN/	5.0	5.0	65	16	0.9	0.9	0.0	1.0	0.6	0.4	0.1	0	0	0.8	0.1	0.8	1.7	0	5	200	8	26	30	0.8	0.35	0.70	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.08	0
SOL STOLNA	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	39	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1425	341	8.5	4.8	3.7	17.7	10.2	5.6	1.2	0	123	39.1	6.7	32.6	3.1	0	322	342	190	40	179	1.7	0.78	0.28	190	0	0	0.00	0.13	0.4	0.11	0

Izmiješati maslac i šećer sa žutancima. Dodati prosijano brašno i prašak za pecivo. U drugoj posudi u hladnom mlijeku razmutiti kakao, dodati ga u smjesu, načiniti tvrdi snijeg od bjelanjaka, pa i njega dodati i sve dobro izmiješati. Izliti u premazani i pobrašnjeni pleh i staviti peći. Pećeni kolač ohladiti i izrezati na kocke. Dijeliti hvataljkom.

1986 KOLAČ S JOGURTON Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 140

N A Z N A V I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-				-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo- Ukup- Žasi- Nezasićene Lin Holes Ukup- Mono/ Poli- Vlakna											Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- Karo- nol tini	B1	B2	Vita- cin	B6	C				
					no nog tinj. no čene Jedn. Više. kis terol no disah sahar																													
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
JOGURI / 3.2 % MASTI /	30.0	30.0	77	18	1.1	0.0	1.1	1.0	0.6	0.3	0.0	0	4	1.4	1.4	0.0	0.0	0	14	47	36	3	29	0.0	0.18	0.00	9	0	0	0.01	0.04	0.0	0.01	0
JAJE KOKOSJE / CIJELO /	14.0	12.5	79	19	1.6	0.0	1.6	1.4	0.5	0.6	0.1	0	65	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19	19	7	0	28	0.2	0.00	0.00	24	0	0	0.01	0.04	0.0	0.02	0
MČER KRISTAL	30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	38.0	30.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PRAŠNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	50.0	50.0	732	175	4.9	4.9	0.0	0.6	0.1	0.1	0.5	1	0	40.1	0.9	39.2	1.7	0	1	70	8	10	55	0.8	0.35	0.09	0	0	0	0.05	0.01	0.4	0.00	0
ULJE DUMCOKRETOVO	17.0	17.0	640	153	0.0	0.0	0.0	17.0	1.9	4.1	11.1	11	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PRAŠAK ZA PECIVO	2.0	2.0	6	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	232	0	116	0	29	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	2.0	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
BRANDY GIN RUM I SL-40 VOL%ALK	2.0	2.0	19	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2056	492	7.6	4.9	2.7	20.0	3.1	5.1	11.7	12	69	71.9	32.3	39.6	1.7	1	266	138	167	13	141	1.0	0.53	0.09	33	0	0	0.07	0.09	0.4	0.11	1

Jogurt izmiješati sa šećerom, jajima i uljem. Dodati prosijano brašno pomiješano s praškom za pecivo, rum i ribanu koricu od limuna. Kolač peći u namašćenom i pobrašnjenom plehu. Kada je pečen, izvaditi ga, ohladiti, posuti šećerom u prahu i narezati na kocke. Dijeliti hvataljkom.

1907 KUKURUZNA ZLIJEVANKA Regija recepta: K Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 150

KANTARICA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-						-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-		-MINERALI-				-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Maro-	D1	D2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
KUKURUZNO BRAŠNO ILI KRUPICA	50.0	50.0	770	184	3.9	3.9	0.0	1.3	0.2	0.4	0.7	1	0	38.4	0.0	38.4	0.4	0	1	60	3	53	82	0.9	0.00	0.00	17	0	102	0.10	0.03	0.7	0.00	0	
MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	100.0	100.0	242	58	3.4	0.0	3.4	2.8	1.7	1.0	0.1	0	10	4.7	4.7	0.0	0.0	0	49	151	119	14	93	0.1	0.38	0.02	26	0	0	0.04	0.16	0.1	0.04	1	
SIR KRAVLJI SVJ./TIP COTTAGE /	20.0	20.0	79	19	2.8	0.0	2.8	0.6	0.4	0.2	0.0	0	2	0.6	0.6	0.0	0.0	0	126	17	19	0	30	0.1	0.00	0.00	4	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PRAŠAK ZA PECIVO	0.5	0.5	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	58	0	29	0	7	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1093	261	10.1	3.9	6.2	4.7	2.3	1.6	0.8	1	12	43.8	5.3	38.5	0.4	0	351	228	170	68	212	1.1	0.38	0.02	47	0	102	0.14	0.19	0.8	0.04	1	

U mljeko umutiti kukuruzno brašno i izmrvljeni svježiji sir, dodati sodu bikarbonu i sol ili prašak za pecivo. Smjesu izliti u namašćeni pleh i peći u pećnici oko 30 minuta. Pečenu zlijevanku izrezati i posipati šećerom u prahu. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1988 NHRNORNI KOLAČ Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 70

N A H R A N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-DJELOVAJUTNE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				ALKOHOL	-MINERALI-					-VITAMINI-					C						
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-					Ukup-					Na					R.E.											
					no			no					no					mg					mg											
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g			
MASLAC / NESLAKI /	17.0	17.0	534	128	0.2	0.0	0.2	14.1	8.7	4.3	0.5	0	38	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	3	3	0	3	0.0	0.00	0.00	160	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	22.0	22.0	368	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	22.0	22.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PIJENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	5.0	5.0	73	18	0.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	4.0	0.1	3.9	0.2	0	0	7	1	1	6	0.1	0.04	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PRAŠAK ZA PECIVO	1.0	1.0	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.0	0	116	0	58	0	15	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MILSKO KRAVLJE / 2.0 % MASTI/	10.0	10.0	24	6	0.3	0.0	0.3	0.3	0.2	0.1	0.0	0	1	0.5	0.5	0.0	0.0	0	5	15	12	1	9	0.0	0.04	0.00	3	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
IMAGO U PRAHU / NEZASEĆEREN/	4.0	4.0	52	12	0.7	0.7	0.0	0.8	0.5	0.3	0.0	0	0	0.6	0.0	0.6	1.4	0	4	160	6	21	24	0.6	0.28	0.16	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
SOL STOLNA	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	39	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ČEKUR	1.0	0.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1155	277	3.8	1.2	2.6	17.1	10.0	5.5	0.7	0	122	27.3	22.6	4.7	1.6	0	189	210	90	23	93	1.0	0.36	0.17	193	0	0	0.03	0.07	0.1	0.04	0

Maslac ili margarin pjenasto izmiješati, dodati šećer i vanili - šećer, i nastaviti miješati. Dodavati jedno po jedno jaje, pri tome dobro miješati. Zatim dodati sol koru od limuna i postepeno brašno, prosijano s praškom za pecivo. Naizmjenice s brašnom dolijevati toliko mlijeka da se tijesto ne razilazi već da se kida. Od dobivenog tijesta odvojiti trećinu i dobro promiješati s prosijanim kakaom, šećerom i s malo mlijeka. Svijetlo i tamno tijesto naizmjenice stavljati u namazani pleh da se dobije različito obojeni kolač. Peći u pećnici na srednje jakoj vatri oko 40 minuta. Izvaditi, pustiti da se ohladi i izrezati na kocke. Dijeliti hvataljkom.

1989 OKRUGLICE OD ŠLJIVA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.F.	Reti-	Naro-	B1	B2	Nia-	B6			
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar										nol	tini			cin				
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg		
KRUMPIR ZRELI	100.0	80.0	291	70	1.7	1.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	16.6	0.4	16.2	1.7	0	6	456	6	19	32	0.4	0.24	0.12	0	0	0	0.09	0.03	1.0	0.20	11
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	40.0	40.0	586	140	3.9	3.9	0.0	0.5	0.1	0.0	0.4	0	0	32.0	0.7	31.4	1.4	0	1	56	6	8	44	0.6	0.28	0.07	0	0	0	0.04	0.01	0.3	0.06	0
JAJE KOKOŠJE / BIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.6	0.03	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠLJIVA	40.0	36.0	57	14	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.5	3.5	0.0	0.0	0	1	68	4	3	6	0.1	0.00	0.04	13	0	79	0.02	0.01	0.2	0.02	1
ŠEĆER KRISTAL	15.0	15.0	251	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	15.0	15.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJELOJ KRU	10.0	10.0	148	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.8	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.08	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	78	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1811	433	9.1	7.0	2.1	12.6	1.9	3.2	7.3	7	83	74.9	19.9	55.1	4.2	0	186	619	39	34	130	1.7	0.60	0.24	43	0	79	0.19	0.10	1.7	0.31	12

Krumpir kuhani u ljusci oguliti i propasirati ili samljeti . U krumpir dodati prosijano brašno, jaja i malo soli i umijesti da se dobije ujednačeno tijesto. Tijesto odmah staviti na pobrašnjeni stol, razvaljati ga na debljinu od 1.5 cm i izrezati na kvadrate veličine 7x7 cm. Na sredinu svakog kvadrata staviti po jednu opranu šljivu i saviti sva četiri ugla, pa rukama oblikovati okruglice. Okruglice staviti kuhati u malo posoljenu kipuću vodu, pa kuhati oko 20 minuta. Kuhane okruglice vaditi rupičastom žlicom i stavljati u plehove u kojima su na ulju svijetlo pržene mrvice. Plehove malo protresti da se okruglice sa svih strana oblože mrvicama. Poslužuju se tople, po dva komada. Kod podjele posuti ih šećerom u koji je umiješan vanili-šećer. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1910 PALAČINKE S MARMELADOM Regija recepta: U Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 100

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELEKOVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	
	g	g			no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
PIŠENIŠNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	30.0	30.0	439	105	2.9	2.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.3	0	0	24.0	0.5	23.5	1.0	0	1	42	5	6	33	0.5	0.21	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.05
MLIJEKO KRAVLJE / 2.0 % MASTI/	40.0	40.0	97	23	1.4	0.0	1.4	1.1	0.7	0.4	0.0	0	4	1.9	1.9	0.0	0.0	0	20	60	48	6	37	0.0	0.15	0.01	10	0	0	0.02	0.06	0.0	0.02
ŠEĆER KOKOŠJE / BIJELO /	13.0	11.6	73	17	1.5	0.0	1.5	1.3	0.5	0.6	0.1	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	17	17	7	0	26	0.2	0.00	0.00	22	0	0	0.01	0.03	0.0	0.02
ŠEĆER KRISTAL	5.0	5.0	84	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	5.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
ULJE ZA PEČENJE	6.0	7.2	271	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.8	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
SOL STOLNA	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	39	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
MARMELADA MIJEŠANA	20.0	20.0	218	52	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	13.9	13.9	0.0	0.1	0	4	9	7	1	3	0.1	0.00	0.02	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
Ukupno :	0.0	0.0	1257	300	5.8	2.9	2.9	12.0	2.3	3.2	6.4	6	64	44.0	21.3	23.5	1.1	0	81	128	67	13	99	0.8	0.36	0.08	32	0	0	0.06	0.10	0.2	0.02

Umotiti jaja, sol i šećer. Dodati 1/5 planirane količine ulja (oko 2 grama po osobi), a zatim mlijeko i brašno naizmjenice, pa sve miješati dok smjesa ne postane glatka bez grudica. Ako je smjesa pregusta dodati malo vode. U tavi za palačinke ugrijati malo ulja i uliti toliko tijesta da se dno tave prekrije. Peći prvo jednu stranu, zatim pomoću noža okrenuti i peći drugu stranu. Palačinke namazati marmeladom, saviti ih, poslagati u zdjelu, posipati šećerom u prahu i poslužiti tople. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1911 PALAČINKE S ČOKOLADOM Regija recepta: U Mačin Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 100

NAHITAJICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI										
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
MENTINO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	30.0	30.0	439	105	2.9	2.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.3	0	0	24.0	0.5	23.5	1.0	0	1	42	5	6	33	0.5	0.21	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.05	0
MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	40.0	40.0	97	23	1.4	0.0	1.4	1.1	0.7	0.4	0.0	0	4	1.9	1.9	0.0	0.0	0	20	60	48	6	37	0.0	0.15	0.01	10	0	0	0.02	0.06	0.0	0.02	0
MAJE KOKOSKE / BIJELO /	13.0	11.6	73	17	1.5	0.0	1.5	1.3	0.5	0.6	0.1	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	17	17	7	0	26	0.2	0.00	0.00	22	0	0	0.01	0.03	0.0	0.02	0
ŠEĆER KRISTAL	10.0	10.0	167	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	10.0	10.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE SUNCOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE ZA PEČENJE	8.0	7.2	271	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.8	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	39	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ČOKOLADA / ZA KUHANJE /	10.0	10.0	214	51	0.5	0.5	0.0	3.2	1.9	1.0	0.1	0	0	5.1	5.1	0.0	0.7	0	1	40	5	0	15	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1336	319	6.3	3.4	2.9	15.2	4.2	4.2	6.5	6	64	41.0	17.5	23.5	1.7	0	78	159	65	12	111	0.9	0.36	0.06	32	0	0	0.07	0.11	0.3	0.09	0

Od tijesta za palačinke koje se priprema kao u receptu br.1910 ispeći tanke palačinke. Svaku nadjenuti nadjevom od čokolade u prahu ili ribane čokolade pomiješane sa šećerom. Preklopiti ih i posuti čokoladom. Poslužiti tople. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1912 PALAČINKE SA SIROM ZAPEČENE Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 150

N A Z N A M E	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI						ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	Bruto		Neto		Ukup.			Bilj.		Živo.		Ukup.		Zasi.		Nezasićene			lin		Holes		Ukup.		Mono/		Poly-		Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.		Reti-		Karo-		B1	B2	Nia-		B6	C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									g	g	g	g	g	g			g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Od tijesta za palačinke kao u receptu 1910 ispeći tanke palačinke.
 Nadjenuti ih nadjevom od sira koji se priprema na slijedeći način:
 jaje i šećer pjenasto izmiješati, dodati pasirani kravljji sir, malo kiselog
 vrhnja, izribanu koru od limuna, groždice i vanili - šećer. Sve dobro
 izmiješati, pa nadjenuti palačinke, saviti ih i poslagati u namašćene plehove.
 Odozgo ih preliti preostalim kiselim vrhnjem i peći u pećnici na srednje jakoj
 vatri da se malo zapeku. Poslužiti tople.
 Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1913 PITA OD JABUKA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 160

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI								
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Moles	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Kero-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	30.0	30.0	439	105	2.9	2.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.3	0	0	24.0	0.5	23.5	1.0	0	1	42	5	6	33	0.5	0.21	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0.7	0.05	0
MARGARIN SLANI /BILJ.IŽIV.MAS.	15.0	15.0	450	110	0.0	0.0	0.0	12.2	4.7	5.5	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	1	1	0	2	0.0	0.00	0.01	135	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % NASTI /	10.0	10.0	86	21	0.3	0.0	0.3	2.0	1.3	0.0	0.1	0	7	0.4	0.4	0.0	0.0	0	3	9	9	0	6	0.0	0.00	0.00	26	20	11	0.00	0.01	0.0	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	9.0	8.0	51	12	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0	12	12	5	0	18	0.2	0.00	0.00	15	0	0	0.01	0.02	0.0	0.01	0
MRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJELOJ KRU	10.0	10.0	148	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.8	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.00	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
GROŽDICE / GROŽDJE SUHO /	5.0	5.0	51	12	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.2	3.2	0.0	0.3	0	3	43	3	2	2	0.1	0.01	0.01	0	0	2	0.01	0.00	0.0	0.02	0
BRANDY 61% RUM I SL-40 VOL%ALK	2.0	2.0	19	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JABUKA / NEŠNATI DIO /	100.0	77.0	148	35	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	9.2	9.1	0.1	1.5	0	2	92	3	4	6	0.2	0.00	0.03	4	0	23	0.03	0.02	0.1	0.02	2
SOJ STOLNA	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	39	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PRAŠAK ZA PECIVO	1.0	1.0	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.0	0	116	0	50	0	15	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1738	416	5.7	4.4	1.3	15.7	6.5	6.7	2.6	1	49	64.8	33.5	31.3	3.1	1	372	214	97	15	94	1.3	0.30	0.11	100	20	36	0.10	0.06	0.5	0.10	2

Brašno i margarin utrti jedno u drugo, dodati malo praška za pecivo, šećer, kiselo vrhnje i rum te od svaga zamijesiti glatko tijesto. Razdijeliti ga na manje komade od kojih će se kasnije razvaljati donji i gornji dijelovi pita, valjčine plehova. Tijesto ostaviti na hladnom mjestu da odstoji oko pola sata, pa ga razvaljati. Donji dio tijesta staviti na namazane i brašnom posute plehove, posipati s malo mrvica i staviti na njega nadjev od jabuka. Posipati ostatkom mrvica i na nadjev staviti gornji dio tijesta. Pitu peći u pećnici na srednje jakoj vatri (175 stupnjeva C) dok bude lijepo pečena. Izvaditi, ohladiti u plehu, posipati šećerom u prahu i izrezati na komade. Dijeliti hvataljkom ili ravnom francuskom žlicom.

1914 PITA OD STRA Regija recepta: U Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 140

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	30.0	30.0	439	105	2.9	2.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.3	0	24.0	0.5	23.5	1.0	0	1	42	5	6	33	0.5	0.21	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.05	0	
MARGARIN SLANI /BILJ.ŽIV.MAS.	15.0	15.0	458	110	0.0	0.0	0.0	12.2	4.7	5.5	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0	120	1	1	0	2	0.0	0.00	0.01	135	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SAJE KOKOŠJE / BIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.0	0.6	0.6	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0	
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	15.0	15.0	129	31	0.4	0.0	0.4	3.0	1.9	1.1	0.1	0	10	0.6	0.6	0.0	0	5	14	13	0	9	0.0	0.00	0.00	38	30	17	0.00	0.02	0.0	0.00	0	
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
GROŽDICE / GROŽDE SUHO /	3.0	3.0	31	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.9	1.9	0.0	0	2	26	2	1	1	0.0	0.00	0.01	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.01	0	
LIMUN	1.0	0.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SIR KRAVLIT SVJ./TIP COTTAGE /	40.0	40.0	159	38	5.6	0.0	5.6	1.2	0.8	0.4	0.0	0	4	1.2	1.2	0.0	0	252	34	38	0	60	0.1	0.00	0.00	8	0	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0	
BRANDY GIN RUM I SL-40 VOL%ALK	1.0	1.0	10	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1662	397	11.0	2.9	8.1	18.6	8.1	7.8	2.6	1	97	47.7	24.2	23.5	1.2	0	404	142	69	7	141	0.9	0.21	0.07	211	30	18	0.06	0.09	0.2	0.09	0

Tijesto pripremiti kao u receptu br.1913.

Priprema nadjeva: Žutanjke i šećer pjenasto izmješati, dodati pasirani sir, izribanu koru od limuna, groždice, malo vrhnja i soli. Sve lagano izmiješati i nadijevati tijesto. Paći u pećnici na srednje jakoj vatri (oko 175 stupnjeva C) dok bude pečena. Izvaditi iz pećnice, ohladiti u plehovima, posipati šećerom u prahu i izrezati na kvadrate.

Dijeliti hvataljkom ili ravnom francuskom žlicom.

1915 POGAČICE S MAKOM Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 90

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	30.0	30.0	439	105	2.9	2.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.3	0	24.0	0.5	23.5	1.0	0	1	42	5	6	33	0.5	0.21	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.05	0	
MAST SVINJSKA / NESOLJENA /	10.0	10.0	366	89	0.0	0.0	0.0	9.9	4.5	4.5	1.0	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER KRISTAL	8.0	8.0	134	32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	8.0	8.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOŠJE / BIJELO /	27.5	24.5	155	37	3.2	0.0	3.2	2.7	1.0	1.2	0.2	0	127	0.0	0.0	0.0	0.0	0	37	37	15	0	55	0.5	0.00	0.00	47	0	0	0.02	0.07	0.0	0.04	0
MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	16.0	16.0	39	9	0.5	0.0	0.5	0.4	0.3	0.2	0.0	0	2	0.8	0.8	0.0	0.0	0	8	24	19	2	15	0.0	0.06	0.00	4	0	0	0.01	0.03	0.0	0.01	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LITRUM	1.0	0.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SIKEMNE MAKI / SUŠENE /	1.0	1.0	23	5	0.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.1	0.3	0	0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	7	14	3	8	0.1	0.10	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1156	277	6.8	3.1	3.7	13.8	5.9	6.0	1.8	1	136	33.0	9.3	23.5	1.1	0	240	111	53	12	111	1.1	0.37	0.05	51	0	0	0.07	0.11	0.2	0.10	0

Umiješiti glatko tijesto od brašna, masti, šećera, jaja, mlijeka i soli i razvaljati na debljinu oko 2 cm. Čašom ili okruglim modlom izrezati pogačice, premazati jajem, posipati solju, makom i staviti peći u srednje zagrijanu pećnicu. Pečene pogačice izvaditi, ohladiti i poslužiti dvije pogačice po osobi. Dijeliti hvataljkama.

1716 POKLADNICE (KRAFINE) Regija recepta: U Način Pripreme: 08 Količina pripremljenog jela: 120

I N G R E D I E N T I	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
PEKINGO BRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	60.0	60.0	878	210	5.9	5.9	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	1	0	48.1	1.0	47.0	2.0	0	1	24	9	12	66	0.9	0.42	0.10	0	0	0	0.06	0.01	0.4	0.09	0
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	40.0	40.0	97	23	1.4	0.0	1.4	1.1	0.7	0.4	0.0	0	4	1.9	1.9	0.0	0.0	0	20	60	48	6	37	0.0	0.15	0.01	10	0	0	0.02	0.06	0.0	0.02	0
KVASAC PEKARSKI / SVJEŽI /	3.0	3.0	7	2	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	18	1	2	12	0.2	0.00	0.05	0	0	0	0.02	0.05	0.3	0.02	0
MITANJAK KOKOŠJI / SIROVI /	10.0	10.0	272	65	2.9	0.0	2.9	5.9	2.2	2.9	0.9	1	54	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9	27	27	0	108	1.1	0.00	0.00	95	0	0	0.05	0.07	0.0	0.05	0
ŠEĆER KRISTAL	0.0	0.0	134	32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER U PRAHU	2.0	2.0	32	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.9	1.9	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MASLAC / MEGLANI /	0.0	0.0	251	60	0.1	0.0	0.1	6.6	4.1	2.0	0.2	0	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	1	0	2	0.0	0.00	0.00	75	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE ZA POKLADNICE ILI PRŽENJE	20.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	76	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LIMUN	1.0	0.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	2048	490	10.6	6.2	4.4	24.3	8.2	7.8	8.1	9	76	59.9	12.0	47.0	2.2	0	108	191	86	21	225	2.2	0.65	0.16	180	0	0	0.15	0.19	0.7	0.10	0

Od planirane količine brašna odvojiti jednu desetinu za posipavanje stola
 prilikom pripreme kolača. Kvasac razmrviti u malo mlakog mlijeka, dodati malo
 šećera, staviti ga na toplo da se digne. Od ostatka brašna odvojiti jednu trećinu,
 na sredini načiniti udubljenje i u njega uliti mlijeko i dignuti kvasac. Sve
 izmješati i načiniti tzv. predtjesto, pa pustiti da se polako diže oko pola
 sata. Zatim dodati žutanjke, šećer, sol i rastopljeni maslac, pa tijesto dobro
 miješati i tući tako dugo dok se prestane lijepiti za posudu i kada se počnu
 praviti mjehuri. Tijesto staviti na pobrašnjenu dasku razvaljati na debljinu oko
 2 cm i odmah pomoću okruglog kalupa vaditi pokladnice. Pokriti ih toplim ubrusom
 ili stolnjakom i ostaviti na toplom da se dižu oko jedan sat. Pržiti ih lagano u
 puno ulja. U zagrijano ulje stavlja se jedna po jedna pokladnica i prži u
 pokrivenoj posudi, prvo s jedne strane a zatim s druge. lijepo, rumene pržene
 pokladnice župljikavom žlicom vaditi i staviti ih u pogodne posude i svaki red
 posipati šećerom u prahu. Poslužiti jedan veći ili dva manja komada po osobi.
 Dijeliti hvataljkom.

1117 PUDING Regija recepta: U Mačin Priprema: 01 Količina pripremljenog jela: 180

N A Z I V	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	150.0	150.0	363	87	5.1	0.0	5.1	4.2	2.6	1.5	0.2	0	15	7.1	7.1	0.0	0.0	0	74	227	179	21	140	0.2	0.57	0.03	39	0	0	0.06	0.24	0.2	0.06	2
ŠEĆER KRISTAL	18.0	18.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	18.0	18.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PUDING U PRANU/RAZLIČITI OKUST	15.0	15.0	239	57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14.3	11.7	2.6	0.0	0	153	2	35	0	92	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	903	216	5.1	0.0	5.1	4.2	2.6	1.5	0.2	0	15	39.4	36.8	2.6	0.0	0	227	229	214	21	232	0.2	0.57	0.03	39	0	0	0.06	0.24	0.2	0.06	2

Puding pripremati po uputi proizvođača!

Od ukupne količine odvojiti desetinu hladnog mlijeka i u njemu razmutiti puding u prahu da ne ostanu grudice. Dodati šećer i sve zajedno dobro izmiješati i

ukuhati u kipuće mlijeko. Kuhati na laganoj vatri oko 2 minute.

Topli puding razdijeliti u zdjelice i pustiti da se ohladi.

1918 SAVIJAČA OD JABUKA Regija recepta: U Način Pripreme: OS Količina pripremljenog jela: 150

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	Lin Kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	VITAMINI								
																										R.E.	Reti- nol	Karo- lini	D1	D2	Nia- cin	D6	C	
g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
TIJESTO ZA SAVIJAČU ZAMRZNUTO	65.0	65.0	944	226	5.3	5.3	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0	0	41.9	0.0	0.0	0.0	0	151	58	15	0	5	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
JABUKA / RECHATI DIO /	100.0	77.0	140	35	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	9.2	9.1	0.1	1.5	0	2	92	3	4	6	0.2	0.08	0.03	4	0	23	0.03	0.02	0.1	0.02	0
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER U PRAHU	2.0	2.0	32	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.9	1.9	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE ZA PEČENJE	15.0	13.5	508	122	0.0	0.0	0.0	13.5	1.5	3.2	8.8	9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
HRANICE/ILI DVOPEK/OD BIJEL.KRU	8.0	8.0	118	28	0.9	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	6.2	0.2	6.0	0.3	0	61	12	10	3	10	0.2	0.06	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
CINET	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2086	499	6.4	6.4	0.0	17.8	1.5	3.2	8.9	9	0	79.3	31.2	6.2	1.8	0	214	163	29	7	21	0.9	0.14	0.04	4	0	23	0.05	0.02	0.3	0.02	0

Za pripremu savijače koristiti industrijsko tijesto za savijače.
 Jabuke oguliti, izribati i lagano ocijediti. Zatim ih pomiješati sa šećerom,
 cimetom i vanili šećerom. Tijesto poprskati uljem, posipati mrvicama i po dužini
 listova tijesta staviti nadjev od jabuka. Tijesto uviti u savijaču, odozgo
 premazati uljem i staviti u namazani pleh, peći na srednje jakoj vatri dok bude
 lijepo rumena. Izvaditi iz pećnice, malo ohladiti, posipati šećerom u prahu i
 izrezati na komade.
 Dijeliti hvataljkom.

1013 SAVIJAČA OD SIRA Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 150

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
TIJESTO ZA SAVIJAČU ZAHRNUTO	65.0	65.0	944	226	5.3	5.3	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0	0	41.9	0.0	0.0	0.0	0	151	58	15	0	5	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SIR KRAVLJI SVJ./TIP COTTAGE /	50.0	50.0	199	48	7.0	0.0	7.0	1.5	1.0	0.5	0.0	0	5	1.5	1.5	0.0	0.0	0	315	43	48	0	75	0.2	0.00	0.00	10	0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % NASTI /	15.0	15.0	129	31	0.4	0.0	0.4	3.0	1.9	1.1	0.1	0	10	0.6	0.6	0.0	0.0	0	5	14	13	0	9	0.0	0.00	0.00	30	30	17	0.00	0.02	0.0	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ŠEĆER U PRAHU	2.0	2.0	32	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.9	1.9	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MAST KOKOSJE / CIJELO /	18.0	18.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
GROŽDICE / GROŽDE SUHO /	2.0	2.0	21	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.3	1.3	0.0	0.1	0	1	17	1	1	1	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.01	0
LIMUN	1.0	0.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE ZA PEČENJE	15.0	13.5	508	122	0.0	0.0	0.0	13.5	1.5	3.2	8.8	9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2269	544	14.8	5.3	9.5	23.9	5.0	5.6	9.1	9	98	67.2	25.3	0.0	0.1	0	496	157	87	1	126	1.0	0.00	0.00	78	30	18	0.03	0.00	0.1	0.04	0

Za pripremu savijače koristiti industrijsko tijesto za savijače.

Za nadjev izmješati šećer i jaja, zatim dodati pasirani sir, kiselo vrhnje, sol, groždice i koru od limuna. Sve dobro izmješati.

Tijesto poprskati uljem i po dužini listova tijesta razbacati nadjev. Tijesto saviti u savijaču, odozgo premazati uljem, staviti u namazane plehove i peći na srednjoj jakosti vatri dok bude lijepo rumeno. Izvaditi iz pećnice, malo ohladiti, posipati šećerom u prahu i izrezati na komade.

Dijeliti hvataljkom ili ravnom francuskom žlicom.

1920 SAVIJAČA OD TREŠANJA ILI VIŠANJA Regija recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E. Reti- Karo- nol tini				B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn. Više.	Kis	terol	no					g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
TIJESTO ZA SAVIJAČU ZAHVIZNUTO	65.0	65.0	944	226	5.3	5.3	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0	0	41.9	0.0	0.0	0.0	0	151	58	15	0	5	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VIŠNJE	80.0	68.0	118	28	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	6.9	6.9	0.0	1.2	0	1	170	10	0	12	0.3	0.00	0.00	16	0	98	0.02	0.02	0.3	0.00	5
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER U PRAHU	2.0	2.0	32	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.9	1.9	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
HRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJEL.KRU	8.0	8.0	118	28	0.9	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	6.2	0.2	6.0	0.3	0	61	12	10	3	10	0.2	0.06	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
ULJE ZA PEČENJE	15.0	13.5	508	122	0.0	0.0	0.0	13.5	1.5	3.2	8.8	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
CIMET	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2056	492	6.7	6.7	0.0	17.0	1.5	3.2	8.9	?	0	77.0	29.0	6.1	1.5	0	213	241	36	3	27	1.0	0.06	0.01	16	0	98	0.04	0.03	0.5	0.00	5

Za pripremu savijače koristiti industrijsko tijesto za savijače.

Voće oprati, odstraniti peteljke i natrule plodove.

Tijesto poprskati uljem i posipati mrvicama. Po tijestu naslagati višnje ili trešnje, posipati ih šećerom, s malo mrvica i cimeta. Tijesto uviti u savijaču, odozgo premazati uljem i staviti u namazani pleh. Peći na srednje jakoj vatri dok bude lijepo rumena. Izvaditi iz pećnice i još vruću savijaču posipati šećerom u prahu i razrezati na komade.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1971 ŠTAVKLJI SA SIROM - PEČENI Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 140

H A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Moles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	no	tinj. no	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol no	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	60.0	60.0	978	210	5.9	5.9	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	1	0	48.1	1.0	47.0	2.0	0	1	84	9	12	66	0.9	0.42	0.10	0	0	0	0.06	0.01	0.4	0.02	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	27.5	24.5	155	37	3.2	0.0	3.2	2.7	1.0	1.2	0.2	0	127	0.0	0.0	0.0	0.0	0	37	37	15	0	55	0.5	0.00	0.00	47	0	0	0.02	0.07	0.0	0.04	0
ULJE ZA PEČENJE	8.0	7.2	271	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.8	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SIR KRAVLJI SVJ. /TIP COTTAGE /	50.0	50.0	199	48	7.0	0.0	7.0	1.5	1.0	0.5	0.0	0	5	1.5	1.5	0.0	0.0	0	315	43	48	0	75	0.2	0.00	0.00	10	0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1503	360	16.1	5.9	10.2	12.1	2.9	3.5	5.4	6	132	49.6	2.5	47.0	2.0	0	936	164	72	16	196	1.6	0.42	0.10	57	0	0	0.09	0.09	0.5	0.13	0

Od planirane količine brašna odvojiti jednu desetinu za posipanje. Od preostale količine brašna, jaja, soli, malo ulja i mlake vode umijesiti glatko mekano tijesto za razvlačenje. Tijesto premazati uljem, poklopiti toplom posudom i ostaviti na toplom da stoji pola sata. Zatim razvuči tanko tijesto kao za savijaču, odrezati zadebljale krajeve i ostaviti da se malo prosuši. Sir izmiješati sa jajima, posoliti i staviti na tijesto, pa ga zaviti u rolu. Od role se tupom stranom noža izrežu komadi, stave u namašćeni pleh, preliju masnoćom i stave peći. Peći na umjerenoj vatri dok porumene. Izvaditi iz pećnice, kratko ohladiti i poslužiti toplo. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

N A T R E T I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I							UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćane	Jedn. Više.	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
PŠENIČNO DRAŠNO BIJELO /OŠTRO/	60.0	60.0	878	210	5.9	5.9	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	1	0	48.1	1.0	47.0	2.0	0	1	84	9	12	66	0.9	0.42	0.10	0	0	0	0.06	0.01	0.4	0.09	0
TAJE KOKOŠJE / BIJELO /	10.0	10.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.6	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SIRA KRAVLJI SVJ./TIP COTTAGE /	50.0	50.0	199	48	7.0	0.0	7.0	1.5	1.0	0.5	0.0	0	5	1.5	1.5	0.0	0.0	0	315	43	48	0	75	0.2	0.00	0.00	10	0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJELE KRU	12.0	12.0	178	42	1.4	1.4	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	9.3	0.3	9.0	0.4	0	91	18	16	4	14	0.3	0.10	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.3	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1733	414	16.4	7.3	9.1	14.2	2.9	3.8	7.3	8	88	58.9	2.8	56.0	2.4	0	1014	169	83	20	191	1.7	0.52	0.11	40	0	0	0.11	0.07	0.8	0.12	0

Od ukupne količine brašna odvojiti jednu desetinu za posipanje.

Tijesto umijesiti kao u receptu br.1921.

Nadjev načiniti od sira pomiješanog s jajima i posoliti ga. Zatim nadjev

staviti na razvučeno tijesto, saviti u role, tupom stranom noža ili malim

tanjurićem izrezati na komade. Izrezane štruklje na krajevima prstima utisnuti da

nadjev ne izlazi van. Štruklje ukuhati u kipuću slanu vodu i kuhati oko 20

minuta. Kuhane štruklje izvaditi rešetkastom žlicom ili cijediljkom, složiti u

posude i preliti mrvicama prženim na ulju. Poslužiti toplo, dva manja ili jedan

veći komad po osobi.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1923 ZAGORSKI ŠTRUKLI ZAHZNUTI "LEDO" - KUHANI Regija recepta: K Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 300

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C		
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg		
ZAGORSKI ŠTRUKLI ZAHZNUTI	200.0	200.0	2330	556	17.8	0.0	0.0	26.4	0.0	0.0	0.0	0	0	61.6	0.0	0.0	0	4618	146	124	0	200	1.2	0.00	0.00	120	0	0	0.08	0.16	1.0	0.00	0	
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
KRAVICE/ILI GYOPEK/OD BIJEL.KRU	10.0	10.0	146	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.8	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.06	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2855	681	19.0	1.2	0.0	36.6	1.2	2.4	6.6	7	0	69.6	0.3	7.5	0.3	0	4694	161	137	3	212	1.5	0.06	0.01	120	0	0	0.10	0.16	1.2	0.00	0

Zamrznute štrukle ukuhati u dovoljnu količinu slane kipuće vode. Kuhati oko 20 minuta, zatim ih izvaditi šupljikavom žlicom ili cjediljkom i preliti na ulju prženim mrvicama. Poslužiti toplo, 2 komada po osobi.
Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1924 ZAGORSKA BUČNICA Regija recepta: K Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto		Neto		Ukup-			Ukup-					Ukup-					Ha					R.E. Reti- Karo-											
					no			no					Mono/ Poli-					K Ca Mg P Fe Zn Cu					nol tini											
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	
TIJESTO ZA SAVIJAČU ZAHRNUTO	80.0	80.0	1162	278	6.6	6.6	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	51.5	0.0	0.0	0.0	0	186	71	18	0	6	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
TIJESTO / BUČA - MISTRAČA /	100.0	80.0	50	12	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.7	2.2	0.6	0.4	0	1	248	31	6	15	0.3	0.16	0.06	200	0	1200	0.03	0.03	0.3	0.05	4	
SIR KRAVLJI SVJ. / TIP COTTAGE /	40.0	40.0	159	38	5.6	0.0	5.6	1.2	0.8	0.4	0.0	0	4	1.2	1.2	0.0	0.0	0	252	34	38	0	60	0.1	0.00	0.00	8	0	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0
VRHNJE KISELO / 20 % MASTI /	25.0	25.0	216	52	0.7	0.0	0.7	5.0	3.2	1.9	0.2	0	17	1.0	1.0	0.0	0.0	0	9	23	22	0	15	0.0	0.00	0.00	64	50	28	0.01	0.04	0.0	0.00	0
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	18.0	16.0	101	24	2.1	0.0	2.1	1.8	0.6	0.8	0.2	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	36	0.3	0.00	0.00	30	0	0	0.02	0.05	0.0	0.03	0
KUKURUZNO DRAŠNO ILI KRUPICA	10.0	10.0	154	37	0.8	0.8	0.0	0.3	0.0	0.1	0.1	0	0	7.7	0.0	7.7	0.1	0	0	12	1	11	16	0.2	0.00	0.00	3	0	20	0.02	0.01	0.1	0.00	0
MASLAC / MEGLANI /	15.0	15.0	471	113	0.2	0.0	0.2	12.5	7.6	3.8	0.5	0	34	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	2	2	0	3	0.0	0.00	0.00	141	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	583	0	0	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	2313	554	16.5	7.2	8.6	25.8	12.2	7.0	1.0	0	138	64.1	4.4	8.3	0.5	0	1056	414	122	21	151	1.5	0.16	0.06	446	50	1240	0.09	0.14	0.4	0.00	4

Za pripremu bučnice koristiti industrijsko tijesto za savijače ili ga umijesiti po recepturi br.1921.

Buču oguliti, očistiti od koštica, narezati na manje komade i izribati. Buču posoliti, ostaviti da stoji oko pola sata, a zatim ju dobro ocijediti.

Jaja ulupati, dodati sol, vrhnje i malo kukuruzne krupice pa sve dobro izmiješati. Zatim dodati ocijeđenu buču i izmiješati. Listove tijesta premazati

rastopljenim maslacem ili uljem, na tijesto staviti nadjev i saviti u savijaču. Plehove dobro namastiti i staviti role savijače pa ih odzgo preliti

ostatkom vrhnja. Peći na srednje jakoj vatri dok bude lijepo rumeno. Izvaditi, narezati na komade i poslužiti toplo.

Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

1975 OKRUGLICE SA ŽLJIVANA ZAMRZNUTE "LEDO" Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 100

H A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-							-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-									
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	žasi- Jedn.	Nežasićene Više.	lin kis	Moles terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na	K		Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- mol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
OKRUGLICE SA ŽLJIVANA ZAMRZ.	100.0	100.0	908	217	4.1	0.0	0.0	4.8	0.0	0.0	0.0	0	39.2	0.0	0.0	0.0	0	408	24	20	0	0	0.2	0.00	0.00	33	0	0	0.13	0.05	1.7	0.00	9	
ULJE SUNCOKRETOVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŠEĆER KRISTAL	10.0	10.0	167	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10.0	10.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
MRVICE/ILI DVOPEK/OD BIJEL.KRU	10.0	10.0	148	35	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	7.8	0.3	7.5	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.08	0.01	0	0	0	0.02	0.00	0.2	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1600	382	5.3	1.2	0.0	15.0	1.2	2.4	6.6	7	0	57.0	10.3	7.5	0.3	0	484	39	33	3	12	1.2	0.00	0.01	33	0	0	0.15	0.05	1.9	0.00	9

zamrznute okruglice ukuhati u dovoljnu količinu slane kipuće vode. Kuhati oko 20 minuta, zatim ih izvaditi šupljikavom žlicom ili cijediljkom i preliti na ulju prženim mrvicama. Poslužiti toplo, 2 komada po osobi. Dijeliti ravnom francuskom žlicom.

* Na isti način pripremati zamrznute okruglice i od drugih vrsta voća.

1924 DISKIT PUNJENI INDUSTRIJSKI Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 45

VARIJANTICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI										
	Bruto	Meto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj. no	no	čene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
DISKIT - MASNI	45.0	45.0	870	208	2.3	1.8	0.5	11.7	7.2	4.1	0.5	0	47	23.4	13.5	9.9	0.3	0	70	22	6	0	23	0.2	0.00	0.00	131	131	0	0.01	0.01	0.1	0.24	0
Ukupno :	0.0	0.0	870	208	2.3	1.8	0.5	11.7	7.2	4.1	0.5	0	47	23.4	13.5	9.9	0.3	0	70	22	6	0	23	0.2	0.00	0.00	131	131	0	0.01	0.01	0.1	0.24	0

Dijeliti originalno upakirano, po osobi jedan komad.

1827 Keksi Petit Beurre Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 50

KANTINITETA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Žasi- ćene	Nezasićene	lin	Moles	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	GI	GI	Nia- cin	BA	C	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
KEKSI PETIT BEURRE	50.0	50.0	869	208	3.0	3.0	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0	0	33.7	21.7	12.0	1.6	0	121	0	16	0	72	0.5	0.30	0.05	0	0	0	0.07	0.07	0.5	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	869	208	3.0	3.0	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0	0	33.7	21.7	12.0	1.6	0	121	0	16	0	72	0.5	0.30	0.05	0	0	0	0.07	0.07	0.5	0.00	0

Dijeliti u originalnom pakovanju ili pet komada po osobi.

1926 KREKST S ČOKOLADNIM PRELJEVOM Regija recepta: U Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 50

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI							
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin Kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- mol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C
KREKST S ČOKOLADNIM PRELJEVOM	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	

Dijeliti u originalnom pakovanju.

1979 KREKSI S KOKOLADNIM PRELJEVOM Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 45

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto	Ukup- no	kJ kCal	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćena	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Polisah	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C		
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg		
KREKSI S KOKOLADNIM PRELJEVOM	45.0	45.0	986	236	2.6	0.0	0.0	12.4	8.0	3.9	0.5	0	0	30.3	19.5	10.8	1.4	0	72	104	50	19	59	0.8	0.36	0.11	0	0	0	0.01	0.06	0.2	0.02	0
Ukupno :	0.0	0.0	986	236	2.6	0.0	0.0	12.4	8.0	3.9	0.5	0	0	30.3	19.5	10.8	1.4	0	72	104	50	19	59	0.8	0.36	0.11	0	0	0	0.01	0.06	0.2	0.02	0

Dijeliti u originalnom pakovanju.

1970 VAFLE (HAPOLITANKE) Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 50

N A H R A N J I V A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI								
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
VAFLE	50.0	50.0	919	220	3.6	0.0	0.0	7.5	0.0	0.0	0.0	0	0	36.8	12.6	24.2	0.8	0	35	80	37	0	42	0.8	0.30	0.08	0	0	0	0.05	0.04	0.3	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	919	220	3.6	0.0	0.0	7.5	0.0	0.0	0.0	0	0	36.8	12.6	24.2	0.8	0	35	80	37	0	42	0.8	0.30	0.08	0	0	0	0.05	0.04	0.3	0.00	0

Dijeliti u originalnom pakovanju.

193) ČOKOLADA MLIJEČNA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 50

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	žasi- ćene	Nežasićene	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.F.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
ČOKOLADA MLIJEČNA	50.0	50.0	1105	264	4.5	2.5	2.0	16.0	9.5	5.0	0.5	1	5	25.5	25.5	0.0	1.8	0	50	200	100	0	100	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.20	0.3	0.02	0
Ukupno :	0.0	0.0	1105	264	4.5	2.5	2.0	16.0	9.5	5.0	0.5	1	5	25.5	25.5	0.0	1.8	0	50	200	100	0	100	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.20	0.3	0.02	0

Dijelovi u pripremi, pakovanju.

1932 ČOKOLADNI MAHAZ ("EUROKREH" I SL) Rečija recepta: U Način Pripreme: G9 Količina pripremljenog jela: 30

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Mezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn. Više.	Kis	terol	no	disah	sahar		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
ČOKOLADNI MAHAZ "EUROKREH" I SL	30.0	30.0	670	160	2.1	1.2	0.9	9.0	6.3	2.4	0.3	0	1	17.7	16.2	1.5	1.4	0	3	6	44	0	55	0.0	0.00	0.00	240	0	0	0.03	0.06	0.5	0.02	0
Ukupno :	0.0	0.0	670	160	2.1	1.2	0.9	9.0	6.3	2.4	0.3	0	1	17.7	16.2	1.5	1.4	0	3	6	44	0	55	0.0	0.00	0.00	240	0	0	0.03	0.06	0.5	0.02	0

Dijeliti u originalnom pakovanju.

1933 LICHNI KREM DESERT "LEDO" Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 100

KANTARICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	žasi- ćene	Nerasi- Jedn.	Masice- Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

Dijeliti u originalnom pakovanju. Do podjele čuvati u hladnjaku.

1974 SLADOLED KLIJEŠNI Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 100

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Hia- cin	B6	C	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
SLADOLED KLIJEŠ.KREN/100MASTI/	100.0	100.0	812	194	4.0	0.0	4.0	10.0	7.0	3.0	0.0	0	35	22.0	20.0	2.0	0.0	0	100	150	150	0	125	0.1	0.00	0.00	130	0	0	0.04	0.10	0.1	0.04	0
Ukupno :	0.0	0.0	812	194	4.0	0.0	4.0	10.0	7.0	3.0	0.0	0	35	22.0	20.0	2.0	0.0	0	100	150	150	0	125	0.1	0.00	0.00	130	0	0	0.04	0.10	0.1	0.04	0

Dijeliti u originalnom pakovanju. Do podjele držati u hladnjaku.

1001 BANANE Rečija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holan-	Ukup-	Mono/	Poli-		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karotini	B1	B2	Niacin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
BANANE	200.0	120.0	397	95	1.3	1.3	0.0	0.4	0.1	0.0	0.2	0	0	23.0	19.4	3.6	4.1	0	1	420	0	50	34	0.5	0.24	0.19	40	0	240	0.05	0.08	0.7	0.61	12
Ukupno :	0.0	0.0	397	95	1.3	1.3	0.0	0.4	0.1	0.0	0.2	0	0	23.0	19.4	3.6	4.1	0	1	420	0	50	34	0.5	0.24	0.19	40	0	240	0.05	0.08	0.7	0.61	12

Dijeliti jedan komad po osobi.

1002 BRESKVE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A H R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Hono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
BRESKVA	200.0	174.0	270	64	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	15.8	15.8	0.0	2.4	0	5	452	9	14	33	0.7	0.17	0.09	144	0	870	0.03	0.09	1.7	0.03	14
Ukupno :	0.0	0.0	270	64	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	15.8	15.8	0.0	2.4	0	5	452	9	14	33	0.7	0.17	0.09	144	0	870	0.03	0.09	1.7	0.03	14

Oprati pod tekućom vodom. Ovisno o veličini breskva dijeliti jedan ili dva komada po osobi.

1003 DINJE Regija recepta: P Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holan-	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar										μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
DINJE / MESHATI DIO /	300.0	177.0	177	42	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	9.4	9.4	0.0	1.8	0	25	566	34	35	53	1.4	0.18	0.07	589	0	3540	0.09	0.05	0.9	0.12	44
Ukupno :	0.0	0.0	177	42	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	9.4	9.4	0.0	1.8	0	25	566	34	35	53	1.4	0.18	0.07	589	0	3540	0.09	0.05	0.9	0.12	44

Dinje očistiti, sjemenke baciti, izrezati na komade i do podjele držati na hladnom. Prilikom posluživanja dinje posuti šećerom, ili poslužiti sa sladoledom od vanilije.

1004 GROŽDE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

M A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
GROŽDE BIJELO	200.0	190.0	477	114	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	29.1	29.1	0.0	1.7	0	4	456	34	11	40	0.6	0.19	0.19	0	0	0	0.00	0.04	0.6	0.19	0
Ukupno :	0.0	0.0	477	114	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	29.1	29.1	0.0	1.7	0	4	456	34	11	40	0.6	0.19	0.19	0	0	0	0.00	0.04	0.6	0.19	0

Grožđe oprati, natruple bobice odstraniti i poslužiti na tanjuriću.

2003 JABUKE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI								
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg		
JABUKA / CIZELA /	200.0	180.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	18.0	18.0	0.0	4.1	0	5	502	18	0	18	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.05	0.4	0.11	18
Ukupno :	0.0	0.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	18.0	18.0	0.0	4.1	0	5	502	18	0	18	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.05	0.4	0.11	18

Jabuke oprati i poslužiti jednu jabuku srednje veličine po osobi.

1004 JAGODE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

H A N I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- DJELANČEVINE -			- M A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -							- VITAMINI -									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasidene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g			no	no	tinj. no	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
JAGODE	200.0	194.0	211	50	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	12.0	12.0	0.0	4.3	0	4	310	43	23	45	1.4	0.19	0.25	10	0	58	0.04	0.04	0.0	0.12	116
Ukupno :	0.0	0.0	211	50	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	12.0	12.0	0.0	4.3	0	4	310	43	23	45	1.4	0.19	0.25	10	0	58	0.04	0.04	0.0	0.12	116

Jagode prebrati, oprati pod tekućom vodom, ocijediti i poslužiti u zdjelicama. Uz jagode se može poslužiti šlag ili šećer (oko 10 g).

2007 KIVI (ANTINIDIJA) Regija recepta: P Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 150

N A H I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Koles	Ukup-	Hono/	Polii-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah			g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
KIVI	150.0	142.5	238	57	1.4	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	12.8	10.0	2.9	1.4	0	7	570	36	0	100	0.7	0.00	0.00	06	0	513	0.03	0.07	0.6	0.00	100
Ukupno :	0.0	0.0	238	57	1.4	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	12.8	10.0	2.9	1.4	0	7	570	36	0	100	0.7	0.00	0.00	06	0	513	0.03	0.07	0.6	0.00	100

Poslužiti dva srednje velika zrela ploda po osobi.

100 KRUŠKE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

K A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Glj-	Yivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
KRUŠKA / CIJELO /	200.0	180.0	218	52	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	13.7	13.7	0.0	0.0	0	2	169	11	9	13	0.2	0.18	0.20	2	0	13	0.04	0.04	0.2	0.02	4
Ukupno :	0.0	0.0	218	52	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	13.7	13.7	0.0	0.0	0	2	169	11	9	13	0.2	0.18	0.20	2	0	13	0.04	0.04	0.2	0.02	4

Oprati pod tekućom vodom i poslužiti jedan srednje veliki zreli plod po osobi.

2009 LUBENICA Regija recepta: 0 Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-							-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćena	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
LUBENICA / MESNATI DIO /	400.0	200.0	176	42	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	10.6	10.6	0.0	1.0	0	8	240	10	22	16	0.6	0.20	0.06	6	0	40	0.04	0.04	0.4	0.14	10
Ukupno :	0.0	0.0	176	42	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	10.6	10.6	0.0	1.0	0	8	240	10	22	16	0.6	0.20	0.06	6	0	40	0.04	0.04	0.4	0.14	10

Lubenica poslužiti na tanjuriću, a do podjele držati na hladnom.

1910 NAMOARTNE Ragija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A M E R T I C A	--KOLIČINA--		--ENERGIJA--		--OBJELANČEVINE--			--M A S T I--					--UGLJIKOHIDRATI--				--ALKOHOL--	--MINERALI--					--VITAMINI--											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
NAMERTNA	200.0	140.0	199	48	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	11.2	11.2	0.0	2.7	0	3	224	59	15	24	0.4	0.14	0.13	24	0	140	0.10	0.03	0.3	0.10	42
Ukupno :	0.0	0.0	199	48	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	11.2	11.2	0.0	2.7	0	3	224	59	15	24	0.4	0.14	0.13	24	0	140	0.10	0.03	0.3	0.10	42

Dijeliti ovisno o veličini ploda dva ili tri komada po osobi.

2011 NARANJE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

H A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto Neto				Ukup.	Dijel.	Yivo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																		
	g	g		kJ kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
NARANJA /TUTO-NARANČASTO MESO/	200.0	130.0	190	46	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	11.1	11.1	0.0	2.6	0	4	260	53	17	31	0.4	0.26	0.09	10	0	65	0.13	0.04	0.3	0.00	65
Ukupno :	0.0	0.0	190	46	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	11.1	11.1	0.0	2.6	0	4	260	53	17	31	0.4	0.26	0.09	10	0	65	0.13	0.04	0.3	0.00	65

Ovisno o veličini plodova dijeliti jedan ili dva komada po osobi.

2012 SMOKVE - SVJEZE Regija recepta: P Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 150

NAHITRNICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup	Bilj	Živo	Ukup	žasi	Nezasićene	lin	Holes	Ukup	Mono/	Poli	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	Jedn.	Više.	Kis	terol	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
					no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											pol	lini			cin			
SMOKVE ZELENE - ZRELE	150.0	147.0	253	60	1.9	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14.0	14.0	0.0	3.7	0	3	397	50	29	47	0.6	0.44	0.09	122	0	735	0.09	0.03	0.6	0.16	3
Ukupno :	0.0	0.0	253	60	1.9	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14.0	14.0	0.0	3.7	0	3	397	50	29	47	0.6	0.44	0.09	122	0	735	0.09	0.03	0.6	0.16	3

Smokve prebrati, oprati i dijeliti ovisno o veličini plodova tri do četiri komada po osobi.

2013 ŠIPAK DALMATINSKI Regija recepta: P Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 150

N A H R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Zivo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Moles	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																		
ŠIPAK DALMATINSKI-POHEGRAHATE	150.0	90.0	283	68	0.9	0.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	15.3	10.8	4.5	1.0	0	6	341	12	0	21	0.5	0.00	0.00	?	0	54	0.06	0.01	0.3	0.00	
Ukupno :	0.0	0.0	283	68	0.9	0.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	15.3	10.8	4.5	1.0	0	6	341	12	0	21	0.5	0.00	0.00	?	0	54	0.06	0.01	0.3	0.00	

Šipak oprati i poslužiti jedan srednje veliki plod po osobi.

2014 SLIŽIVE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-							-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
SLIŽIVA	200.0	180.0	286	68	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	17.3	17.3	0.0	3.8	0	4	342	20	13	29	0.7	0.00	0.18	67	0	396	0.09	0.05	0.9	0.09	5
Ukupno :	0.0	0.0	286	68	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	17.3	17.3	0.0	3.8	0	4	342	20	13	29	0.7	0.00	0.18	67	0	396	0.09	0.05	0.9	0.09	5

Sljive prebrati, oprati, ocijediti i poslužiti oko deset komada po osobi.

2015 TREŠNJE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

KANTINICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto	Neto	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Iasi- cene	Nezasićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na	K		Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
TREŠNJE	200.0	172.0	346	83	1.4	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	20.1	20.1	0.0	2.2	0	5	482	52	0	31	1.0	0.17	0.12	33	0	196	0.05	0.05	0.9	0.09	17
Ukupno :	0.0	0.0	346	83	1.4	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	20.1	20.1	0.0	2.2	0	5	482	52	0	31	1.0	0.17	0.12	33	0	196	0.05	0.05	0.9	0.09	17

Trešnje prebrati, oprati, ocijediti i poslužiti na tanjuriću ili u zdjelici.

2010 VOĆNA SALATA Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 150

N A T R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karbo-	B1	B2	Nia-	B6		
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar										ni	ni			cin			
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
JADUKA / MESNATI DIO /	50.0	38.5	74	18	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	4.6	4.5	0.0	0.8	0	1	46	2	2	3	0.1	0.04	0.02	2	0	12	0.02	0.01	0.0	0.01
DANANČ	50.0	30.0	99	24	0.3	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.8	4.9	0.9	1.0	0	0	105	2	13	8	0.1	0.06	0.05	10	0	60	0.01	0.02	0.2	0.15
NARANČA /TUTO NARANČASTO MESO/	50.0	32.5	47	11	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.8	2.8	0.0	0.7	0	1	65	13	4	8	0.1	0.07	0.02	3	0	16	0.03	0.01	0.1	0.02
GRIZDE BIJELO	50.0	47.5	119	28	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	7.3	7.3	0.0	0.4	0	1	114	9	3	10	0.1	0.05	0.05	0	0	0	0.02	0.01	0.1	0.05
ŠEĆER U PRAHU	15.0	15.0	239	57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14.3	14.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
LIKERI / PROSJEK /	10.0	10.0	101	24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.9	2.9	0.0	0.0	2	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
Ukupno :	0.0	0.0	679	163	1.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	37.7	36.7	0.9	2.9	2	3	330	26	22	29	0.4	0.22	0.14	15	0	80	0.08	0.05	0.4	0.23

Svježe voće očistiti, oprati, oguliti, odstraniti sjemenke i izrezati na sitne kockice.Posuti šećerom u prahu i prelići likerom ili rumom, pa sve lagano izmiješati.Poslužiti u zdjelicama.

*Voćnu salatu može se poslužiti sa sladoledom ili šlagom, a umjesto svježeg voća može se upotrijebiti i voće iz kompota.

7101 KOMPOT OD SUHIH ŠLJIVA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 300

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Moles	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
ŠLJIVE SUHE	50.0	41.5	200	67	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	16.6	16.6	0.0	6.7	0	5	357	16	11	34	1.2	0.00	0.07	69	0	415	0.04	0.00	0.6	0.10	0
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	615	147	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	36.6	36.6	0.0	6.7	0	5	357	16	11	34	1.2	0.00	0.07	69	0	415	0.04	0.00	0.6	0.10	0

Suhe šljive (ili drugo voće) oprati i ocijediti. U posudu za pripremu naliti 2.5 dl vode po osobi, dodati šećer i suho voće. Lagano promiješati i kuhati dok šljive omekšaju. Kompot ohladiti i dijeliti grabilicom od 3 dl, vodeći računa da svatko dobije i pripadajući dio voća. Polužiti u zdjelicama.

1102 KOMPOT OD SVJEŽEG VOĆA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	Više. Kis	lin terol	Holes no	Ukup- disah	Mono/ sahar		Poli- sahar	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	B12
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
JABUKA / MESNATI DIO /	50.0	38.5	74	18	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	4.6	4.5	0.0	0.0	0	1	46	2	2	3	0.1	0.04	0.02	2	0	12	0.02	0.01	0.0	0.01	1
KRUŠKA / CIJELA /	50.0	45.0	54	13	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	3.4	3.4	0.0	0.0	0	0	42	3	2	3	0.0	0.05	0.05	0	0	3	0.01	0.01	0.0	0.01	1
LIMUN	5.0	3.3	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	5	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
ŠEĆER KRISTAL	30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.0	30.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	632	151	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	38.1	38.0	0.0	0.9	0	1	93	5	4	7	0.1	0.09	0.07	2	0	15	0.03	0.02	0.0	0.01	2

Svježe voće oprati, oguliti, izvaditi sjemenke i odstraniti natučene dijelove.
 Izrezati na kriške i staviti u posudu za pripremu. Nadoliti oko 2.5 dl vode po osobi, dodati šećer, izmiješati i kuhati dok voće omekša. Kompot ohladiti i poslužiti u zdjelicama.
 Dijeliti grabilicom od 3 dl.

*
 Kompot se može pripremiti i od drugih vrsta svježeg voća, a za poboljšanje okusa mogu se dodati mirodiје: npr. cimet, klinčić, vanilija i sl.

1183 KOMPOT OD ANANASA KONZERVIRANI Regija recepta: U Način Pripreme: OD Količina pripremljenog jela: 250

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Mezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g		kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
KOMPOT OD ANANASA	250.0	250.0	805	193	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	50.5	50.5	0.0	2.3	0	3	235	33	20	13	1.0	0.00	0.13	18	0	100	0.13	0.05	0.5	0.18	30
Ukupno :	0.0	0.0	805	193	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	50.5	50.5	0.0	2.3	0	3	235	33	20	13	1.0	0.00	0.13	18	0	100	0.13	0.05	0.5	0.18	30

Kompot iz ambalaže izliti u posude za podjelu, pa posluživati u zdjelicama.
Dijeliti grabilicom od 3 dl.

2104 KOMPOT OD BRESAKA ILI KARELICA Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 300

VARIJANTA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Meto				Ukup	Bilj	Zivo	Ukup	Zasi	Nezasićene	lin	Holes	Ukup	Mono/	Poli	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KOMPOT OD BRESAKA	250.0	250.0	910	218	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	57.3	57.3	0.0	2.5	0	3	375	10	15	25	1.0	0.00	0.15	105	0	425	0.03	0.05	1.5	0.05	10
Ukupno :	0.0	0.0	910	218	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	57.3	57.3	0.0	2.5	0	3	375	10	15	25	1.0	0.00	0.15	105	0	425	0.03	0.05	1.5	0.05	10

Kompot izliti iz ambalaže u posude, po potrebi dodati oko 0.5 dl prokuhane vode po osobi i promiješati. Poslužiti u zdjelicama. Dijeliti grabilicom od 3 dl.

2103 KOMPOT OD TREŠANJA ILI VIŠANJA Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Holas	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia cin	B6	C	
KOMPOT OD TREŠANJA ILI VIŠANJA	300.0	270.0	880	211	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	51.3	51.3	0.0	3.2	0	11	338	43	0	41	2.4	0.00	0.00	01	0	486	0.05	0.03	0.3	0.05	0
Ukupno :	0.0	0.0	880	211	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	51.3	51.3	0.0	3.2	0	11	338	43	0	41	2.4	0.00	0.00	01	0	486	0.05	0.03	0.3	0.05	0

Kompot izliti iz ambalaže u posude za podjelu i poslužiti u zdjelicama.
Dijeliti grabilicom od 3 dl.

7136 KOMPOT OD ŠLJIVA Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 300

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup. no	Bilj. nog	Živo- tinj. g	Ukup. g	Zasi- čene g	Nezasićene Jedn. g	lin Više. g	Holes terol mg	Ukup. g	Mono/ disah	Poli- g	Vlakna g		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

Kompot izliti iz ambalaže u zdjele za podjelu i poslužiti u zdjelicama.
Dijeliti grabilicom od 3 dl.

1001 VOĆNI SOK BISTRI KONZ. (JABUKA I SL.) Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				ALKOHOL	-MINERALI-						-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
SOK OD JABUKE / KONZERV. /	200.0	200.0	394	94	0.2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	23.4	23.4	0.0	0.4	0	6	238	12	14	14	0.0	0.06	0.04	0	0	0	0.04	0.04	0.2	0.06	2
Ukupno :	0.0	0.0	394	94	0.2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	23.4	23.4	0.0	0.4	0	6	238	12	14	14	0.0	0.06	0.04	0	0	0	0.04	0.04	0.2	0.06	2

Podijeliti u originalnom pakovanju ili u čašama od 2 dl.

1102 VOĐNI SOK GUSTI KONZ. (BRESKVA I SL.) Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- DJELANČEVINE -			- M A S T I -				- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -											
	Bruto	Neto	kJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar		Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C
200 00 BRESKVE	200.0	200.0	402	96	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	23.4	23.4	0.0	0.0	0	8	260	0	0	34	0.6	0.00	0.00	76	0	456	0.02	0.04	1.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	402	96	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	23.4	23.4	0.0	0.0	0	8	260	0	0	34	0.6	0.00	0.00	76	0	456	0.02	0.04	1.0	0.00	0

Sok dijeliti u originalnom pakovanju ili u čašama od 2 dl.

2263 SOK OD RAJČICE Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Moles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	kJ	kCal	no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
SOK OD RAJČICE /KONZERV.BLANI/	200.0	200.0	168	40	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	8.0	6.0	2.0	2.0	0	600	600	14	20	30	0.8	0.80	0.10	200	0	1200	0.10	0.04	1.0	0.16	20
Ukupno :	8.0	0.0	168	40	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	8.0	6.0	2.0	2.0	0	600	600	14	20	30	0.8	0.80	0.10	200	0	1200	0.10	0.04	1.0	0.16	30

Sok dijeliti u originalanom pakovanju ili u čašama od 2 dl.

2204 SOX OD VOĆNOS SIRUPA Regija recepta: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 200

N A H I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-N A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-									
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
	g	g	KJ	kCal	no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SIRUP OD VIŠNJE	30.0	30.0	311	74	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	18.6	18.6	0.0	0.0	0	0	0	0	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	311	74	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	18.6	18.6	0.0	0.0	0	0	0	0	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

Sirup razrijediti hladnom vodom (1.7 dl vode po osobi) da se dobije 2 dl napitka po osobi.

2301 KRUH POLUBIJELI - 50 g Rečija recepta: u Način Priprema: 00 Količina pripremljenog jela: 50

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Moles	Ukup-	Mono/ Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C		
	g	g			no	nog	tinj. no	no	ćene	Jedn. Više.	kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUH PŠENIČNI POLUBIJELI	50.0	50.0	477	114	4.0	4.0	0.0	1.0	0.3	0.2	0.5	1	0	22.3	1.3	21.0	2.0	0	250	75	0	0	69	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.05	0.03	0.7	0.05	0
Ukupno :	0.0	0.0	477	114	4.0	4.0	0.0	1.0	0.3	0.2	0.5	1	0	22.3	1.3	21.0	2.0	0	250	75	0	0	69	0.6	0.00	0.00	0	0	0	0.05	0.03	0.7	0.05	0

100 KRUH POLUBIJELI - 100 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 100

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Žasi- ćene	Nemas- ićene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
100 POKRETNOSTI POLUBIJELI	100.0	100.0	954	228	8.0	8.0	0.0	2.0	0.6	0.4	1.0	1	0	44.5	2.5	42.0	3.9	0	500	150	15	0	137	1.2	0.00	0.00	0	0	0	0.09	0.06	1.3	0.10	0
Ukupno :	0.0	0.0	954	228	8.0	8.0	0.0	2.0	0.6	0.4	1.0	1	0	44.5	2.5	42.0	3.9	0	500	150	15	0	137	1.2	0.00	0.00	0	0	0	0.09	0.06	1.3	0.10	0

2303 KRUH PŠENIČNI POLUDIJELE 150 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nerasi.	Cena	lin	Molas	Ukup.	Mono/	Polu-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Mia	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	Čena	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUH PŠENIČNI POLUDIJELE	150.0	150.0	1431	342	12.0	12.0	0.0	3.0	0.9	0.6	1.5	2	0	66.8	3.8	63.0	5.9	0	750	225	23	0	206	1.8	0.00	0.00	0	0	0	0.14	0.09	2.0	0.15	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1431	342	12.0	12.0	0.0	3.0	0.9	0.6	1.5	2	0	66.8	3.8	63.0	5.9	0	750	225	23	0	206	1.8	0.00	0.00	0	0	0	0.14	0.09	2.0	0.15	0	

2304 KRUH POLUBIJELT - 200 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI							
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Moles	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.C.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
KRUH PŠENIČNI POLUBIJELT	200.0	200.0	1908	456	16.0	16.0	0.0	4.0	1.2	0.8	2.0	2	0	89.0	5.0	84.0	7.8	0	1000	300	30	0	274	2.4	0.00	0.00	0	0	0	0.18	0.12	2.6	0.20	0
Ukupno :	0.0	0.0	1908	456	16.0	16.0	0.0	4.0	1.2	0.8	2.0	2	0	89.0	5.0	84.0	7.8	0	1000	300	30	0	274	2.4	0.00	0.00	0	0	0	0.18	0.12	2.6	0.20	0

